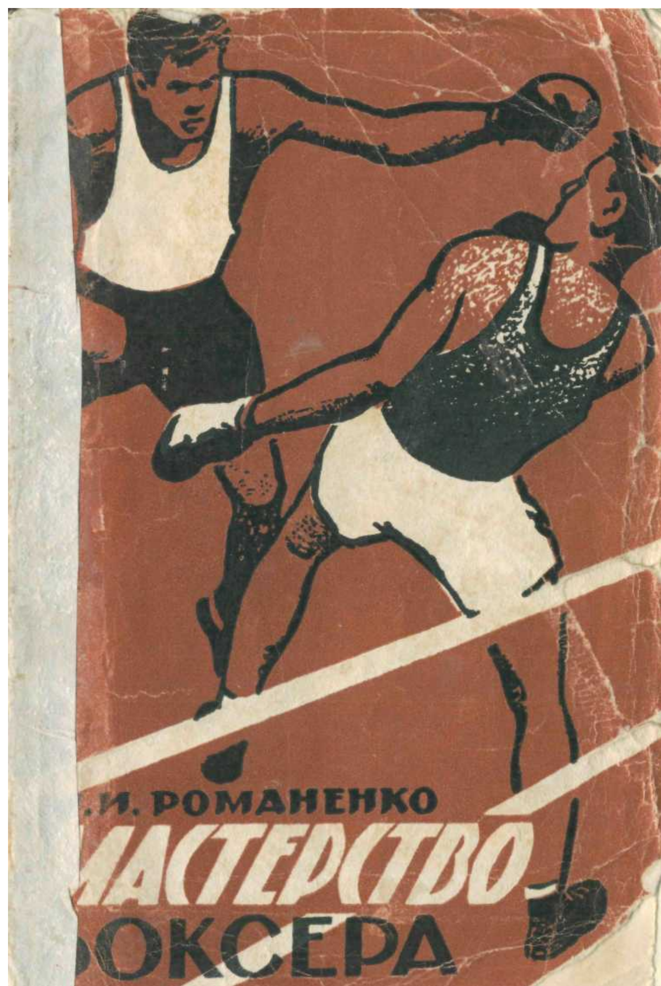
VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com



М. И. РОМАНЕНКО

МАСТЕРСТВО БОКСЕРА

(ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ)

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
Москва 1960

ОТ АВТОРА

За последние годы советский бокс значительно вырос. Увеличилось количество занимающихся, повысился общий технический уровень основной массы боксеров. Ряд наших боксеров успешно выступал на крупнейших международных соревнованиях. Совершенно ясным стало общее направление советского бокса, основанное на доскональном овладении техникой и тактикой, физическими и волевыми качествами и выраженное в искусном обыгрывании противника.

Преподаватели и тренеры сделали большой вклад в теорию бокса и методику его преподавания. В работах К. Градополова, В. Денисова, Е. Огуренкова, В. Степанова, Г. Джераяна, Н. Худадова, М. Перельмана, А. Булычева и др. довольно подробно изложены вопросы техники, тактики, методики преподавания бокса и организации занятий.

Автор данного пособия хочет поделиться опытом своей работы, уделяя основное внимание тем вопросам, которые в нашей методической литературе еще недостаточно освещены.

В связи с этим автор не ставит задачей подробно описывать элементы техники и различные приемы: все это уже изложено во многих пособиях и учебниках по боксу.

В настоящей работе излагаются основы техники и тактики бокса, описываются упражнения, способствующие созданию благоприятных предпосылок для совершенствования спортивного мастерства, последовательность и методика обучения техническим приемам, некоторые способы развития отдельных качеств в различные периоды обучения и тренировки, формы учебно-тренировочных занятий в низовом физкультурном коллективе и на специальном сборе.

Пособие рассчитано на вполне квалифицированного читателя, знакомого с имеющейся литературой по боксу.

Автор с благодарностью примет все критические замечания, советы, пожелания читателей и просит присылать их по адресу: Киев, ул. Физкультуры, 1, КГИФК, кафедра бокса.

МАСТЕРСТВО БОКСЕРА

На ринг выходят два боксера первого разряда. Информатор объявляет, что у одного 112-й бой, у другого — 76-й. Стало быть, оба боксера достаточно подготовлены и имеют большой боевой опыт. Однако первый же раунд показывает, что спортивное мастерство их различно. Один из них хорошо передвигается по рингу, наносит противнику внезапные удары с обеих рук и из любых положений, а сам остается неуязвимым. Другой действует преимущественно из определенного, привычного для него положения, слабо передвигается и т. д. Бой заканчивается, и победа первого боксера не вызывает сомнений.

Какой же боксер имеет больше возможностей для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства? Безусловно, перспективнее тот, у кого движения координированы, кто обладает большим количеством технических средств и может легко менять тактику в зависимости от манеры ведения боя противником.

Боксеры высокого класса, «обыгрывая» своих противников, применяют в бою все формы боевых действий в равной степени. Одинаково умело они атакуют, контр: атакуют и во всех случаях остаются неуязвимыми. Подобным мастерством владеет заслуженный мастер спорта, чемпион XVI Олимпийских игр и дважды чемпион Европы Владимир Енгибарян. На первенстве Европы 1953 г. он из самых неожиданных положений то левой, то правой рукой беспрерывно наносил удары своему противнику — болгарскому боксеру Маркову. На европейском первенстве 1955 года Енгибарян умело использовал промахи активного турецкого боксера Отсара, встречными и ответными ударами добился в третьем раунде явного преимущества. Однако в бою с известным польским боксером Дрогошем он потерпел поражение, так как не был подготовлен к встрече с противником, обладающим такой же контратакующей манерой боя. Однако полученный урок не пропал даром. Отлично подготовившись к XVI Олимпийским играм, устранив свои недостатки, Енгибарян активно атаковал Дрогоша и, послав его в нокдаун, добился победы. Изменение излюбленной манеры боя, с тем чтобы приспособиться к противнику и учесть в тактическом построении боя его особенности, стало возможным потому, что Енгибарян владеет высокой координацией движений и быстрой реакцией.

Разнообразную технику для осуществления тактических планов применял на первенстве Европы 1955 года боксер наилегчайшего веса Базель (ФРГ). Он был в отличной спортивной форме и являлся одним из немногих, которые с одинаковым мастерством боксировали на всех дистанциях.

Он искусно защищался и наносил удары, находясь в разных, несколько необычных и на первый взгляд неудобных, положениях. В зависимости от стиля и манеры ведения боя противником Базель выбирал наиболее выгодную для себя тактику. Так, в бою с румынским боксером Добреску, который в течение трех раундов беспрерывно наносил удары и двигался только вперед, Базель добился победы, делая отбивы, отходы назад и в стороны, сохраняя дальнюю дистанцию и нанося из всех положений встречные и ответные удары в открытые места бурно атакующего румына. Таким же образом Базель «обыграл» активно действующего советского боксера Стольникова. Но совсем по-другому выглядел бой между Базелем и чемпионом Европы 1953 года Кукером (Польша). Немецкий боксер избрал атакующую форму и, владея инициативой на протяжении всего боя, победил.

Характерным являлся бой на первенстве СССР 1958 г. между призером XVI Олимпийских игр Мухиным (Ростов) и Ланцерсом (Латвийская ССР). Ланцерс явно уступал Мухину в весе, физической подготовленности и активности, но умело использовал промахи своего мощного противника, уклонялся и уходил назад и в стороны от сильных ударов, избегал обострения. Легкие одиночные удары Ланцерса из различных положении принесли ему в этом бою победу.

Можно привести много подобных примеров. Искусно применяют большой круг технических действий в различной боевой обстановке советские боксеры Сафронов, Григорьев, Шейнкман. И в каждом случае умение разнообразно вести бой является показателем высокой координации сложного сочетания передвижений, ударов и защитных действий.

Разносторонние боксеры в технике «обыгрывания» всегда имеют преимущество над теми, кто действует только из определенного, ставшего привычным боевого положения, над теми, кто боксирует примитивно, применяя только одну форму боя — атаку или контратаку.

На соревнованиях по боксу приходится встречать много способных спортсменов, достигших высокого спортивного разряда, но владеющих техникой и тактикой боя примитивно.

Анализ причин технических недостатков боксеров показывает, что большинство из них не получили хорошей технической подготовки при начальном обучении, ограничились изучением и совершенствованием лишь легких технических действий, что крайне ограничило их возможности вести бой с различными противниками.

В силу этих причин у каждого из таких боксеров образовался своего рода «потолок» его технических и тактических возможностей.

Конечно, такие боксеры могут показать лучшие результаты, если будут длительно изучать недостающие технические средства, параллельно совершенствуя приемы, применяемые ими в боевой практике. Занятия с такими боксерами должны вестись тренером индивидуально. Поскольку овладение непривычными техническими действиями требует специальных физических и психических качеств, для достижения цели надо применить систему специальных упражнений. При помощи этих упражнений боксер овладевает искусством уходить

от ударов и боксировать из любого положения быстро и непринужденно.

Уже на первых занятиях новичок должен овладевать определенным кругом разнообразных движений, способствующих быстрым и точным действиям как в атаках, так и в активных защитах. Начинать следует с простых форм движений, постепенно переходя к более сложным.

Чем лучше будут координированы движения боксера, чем быстрее он сможет выполнять сложные движения, тем быстрее станет расти его мастерство.

Для решения задач обучения боксу и задач совершенствования спортивного мастерства тренер должен ясно представлять следующее.

1. Какими путями добиться высокой координации движений в боксе, чтобы обеспечить успех и дальнейший рост спортивного мастерства.
2. Какая последовательность в обучении наиболее рациональна.
3. Как сочетать развитие волевых и физических качеств с овладением техникой и тактикой в боксе.
4. Как помочь боксеру найти свой стиль и манеру ведения боя, учитывая тип его нервной системы, способности и возможности.
5. Каким арсеналом технических средств должен овладеть новичок, прежде чем участвовать в соревнованиях, и какой минимальный срок обучения новичка должен предшествовать его участию в соревнованиях.
6. Объем и последовательность в обучении боксеров, имеющих разные спортивные разряды.
7. Пути совершенствования спортивного мастерства боксера.

Бокс — это единоборство, где спортсмены состязаются в технической, тактической, физической и волевой подготовке. Эти качества и должны быть соответственно развиты, должны взаимодействовать, дополняя друг друга.

Чем большим количеством боевых средств владеет боксер, тем разнообразнее его действия и тактическое мастерство.

Физически сильный и выносливый боксер продолжительное время сохранит быстроту и точность своих действий, осуществит свои тактические планы с большей уверенностью.

Если боксер неуравновешен, не превосходит своего противника в целеустремленности, инициативности, решительности, смелости, настойчивости и выдержке, то его превосходство в технике сведется к нулю, а тактика останется бесплодной.

Развитие физических и волевых качеств, технических и тактических навыков должно соответствовать тем требованиям, которые предъявляются к боксеру в данное время. Нельзя требовать от боксера применения разнообразной техники и тактики, если у него недостаточно развита координация движений, быстрота реакции. Нельзя требовать от боксера плотного трехраундного боя, если у него недостаточно развита выносливость.

Короче говоря, подготовка боксера должна соответствовать требованиям, которые предъявляются к боксерам данного разряда. Так, боксер третьего разряда не должен вести бой 3 раунда по 3 минуты. Боксер второго разряда не может состязаться с мастером спорта и т. д.

Переход боксера из одного разряда в более высокий разряд требует от него улучшения технической, тактической и физической подготовленности, способности к большим волевым напряжениям. Неравномерность развития этих четырех компонентов, составляющих мастерство боксера, уменьшает его возможности. Задача тренера — найти формы и методы параллельного развития указанных компонентов боксерского мастерства с тем, чтобы подготовка боксера соответствовала тому разряду, в котором он выступает.

Неравномерное развитие всех этих качеств приводит к тому, что боксер продолжительное время не может найти свою манеру ведения боя и выступает в соревнованиях ниже своих возможностей. Например, недостаточно выносливый боксер не может долго вести активный атакующий бой, хотя по своему характеру и техническим данным он на это способен; боксер, обладающий хорошей реакцией, но не овладевший техникой контратакующего боя, не может использовать свою быстроту и выносливость в опережающих действиях.

Участие в соревнованиях боксеров, не овладевших комплексом необходимых боевых средств, требует от них больших физических и психических напряжений, которые часто бывают им не под силу и ведут к переутомлению.

Боксеры, выступающие в соревнованиях без серьезной разносторонней подготовки, как правило, долгое время остаются на низком техническом уровне. Недостатки в технической, тактической и физической подготовке, которые наблюдаются у боксеров высокой квалификации, являются чаще всего результатом ошибок в начальном периоде обучения. Большинство спортсменов, успешно освоивших сложное боксерское мастерство, получило хорошую начальную подготовку. Поэтому вопросы обучения новичка имеют существенное значение для дальнейшего развития советского бокса как искусства «обыгрывания» противников.

В период начальной подготовки новичок должен овладеть широким кругом специальных двигательных навыков и приобрести основу для дальнейшего технического совершенствования. Он должен быть также подготовленным тактически, физически и психически. Только после достижения этой цели можно начать подготовку боксера высокого класса.

Во втором периоде обучения боксер шлифует свою технику, учится применять сложные тактические действия, развивает физические и волевые качества, необходимые для реализации сложных тактических и технических приемов. Методика обучения и тренировки в первом периоде отличается от методики второго периода, где подготовка идет более индивидуализированно.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

При обучении технике боксерских действий установилась типовая форма движений, которые достаточно хорошо описаны в имеющейся литературе по боксу. По мере совершенствования спортивного мастерства боксеры приобретают свою индивидуальную манеру ведения боя и творчески видоизменяют формы движений, несколько отходят от типовой школы. Это в основном зависит от индивидуальных особенностей того или иного боксера (его роста, физической подготовки, психических особенностей).

Ученик, овладевший установленной (академической) формой движений ударов и защит, всегда сможет разнообразить механику движений в соответствии с его данными и обстановкой боя.

При изучении и совершенствовании ударов надо научить боксера переносить тяжесть тела с одной ноги на другую в сочетании с вращательными движениями туловища и действиями рук из самых различных положений, которые боксер принимает в атаках и контратаках на той или иной дистанции.

С первых же занятий боксер должен действовать в одинаковой мере как левой, так и правой рукой при движении вперед — назад, вправо и влево.

Представление о том, что при левосторонней позиции только левая рука является сковывающей, а правая — ударной, следует считать устаревшим. Хотя при левосторонней позиции правая рука находится несколько дальше от противника, чем левая, она в какой-то мере может выполнять функцию не только ударной после ряда легких ударов левой, но, как и левая, обманными действиями и легкими ударами может готовить условия для ударного действия левой рукой. Обычно в практике обучения боксу вначале уделяется много внимания овладению ударами левой рукой в левосторонней стойке. Следствием этого является то, что отдельные боксеры высоких разрядов мало действуют правой рукой.

Если такую ограниченность в какой-то мере можно оправдать определенными тактическими соображениями в бою на дальней дистанции, то на средней и ближней дистанциях при ведении встречного боя для достижения успеха необходимо действовать той и другой рукой в равной степени.

«Однoруким» боксером зарекомендовал себя на первенстве Европы 1955 года советский боксер Джанерян. В финале первенства он имел все возможности стать чемпионом, но не сумел выиграть бой, так как почти не наносил ударов правой рукой.

Можно было бы привести много примеров, когда подобная «однорукость» в действиях (особенно у молодых боксеров) снижала технические и тактические возможности.

Что касается изучения защитных действий, то и здесь сохраняется принцип двусторонности. Правда, следует оговориться, что хотя боевая стойка (левосторонняя или правосторонняя) накладывает свой отпечаток на технику применения защит, однако боксер одинаково искусно должен владеть защитными действиями как правой, так и левой рукой, уметь уклоняться или нырять от обеих рук противника. Боксер должен научиться применять защиты от ударов противника в любом положении.

Мастерство боксера определяется умением действовать из всех положений, приспосабливаясь к обстановке боя и поведению противника. Неумение творчески видоизменять формы технических действий является показателем однообразной методики начального обучения боксера.

Техника является основой спортивного мастерства. Боксер, владеющий большим арсеналом технических средств, сможет разнообразить свою тактику. Он сможет, меняя тактические действия, полноценно использовать свои технические возможности. Под тактикой следует понимать разнообразное применение технических средств в постоянно изменяющихся условиях боя, с учетом своих сил и возможностей, а также сил и возможностей противника.

Техника и тактика бокса между собой тесно связаны и определяют друг друга.

Это следует учитывать при обучении боксу. Нужно, чтобы в процессе обучения боксер осмысленно, а не механически осваивал технику бокса, учился контролировать свои действия и проявлять творчество в применении технических средств.

Изучение техники начинается с механики движения ударов и защит, овладения техникой и тактикой ударов и защитных действий от них в атаках и контратаках с партнером. Закрепляются эти навыки в условных и вольных учебно-тренировочных боях.

МЕХАНИКА ДВИЖЕНИЯ УДАРОВ И ЗАЩИТ

Изучение техники и тактики, как мы уже говорили, начинается с выполнения движений ударов и защит, при различных положениях ног и туловища, и с выполнения упражнений в передвижении также при различных положениях ног. Весь комплекс упражнений, составляющий основу техники и тактики, должен проходиться таким образом, чтобы упражнения были связаны друг с другом.

Так, если на занятии даются упражнения для освоения механики движения прямых ударов, то на том же занятии надо упражняться в соответствующих защитах от изучаемых прямых ударов.

Термин «механика движения ударов и защит» (которым мы будем пользоваться и в дальнейшем) содержит понятие о динамике движений, имитирующих удары, защиты, передвижения и все действия боксера. Они не связаны с упражнениями в парах, где оказывается противодействие одного боксера на действие другого, т. е. где наносится непосредственно удар или производится защита от удара. Движения и действия изучаются и совершенствуются без партнера, в индивидуальной форме, без постановки каких-либо тактических задач, рассчитанных на развитие высокой координации в стереотипных движениях, составляющих технические приемы в боксе.

Упражнения в механике движения ударов

Упражнение 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и направлены вперед, большие пальцы кверху. Голова опущена вниз, боксер смотрит прямо. При перемещении тяжести тела на правую ногу туловище поворачивается вправо, одновременно левая рука выполняет прямой удар (рис. 1). Левая нога несколько освобождается, пятка отрывается от пола, левое бедро поворачивается вправо. При перемещении тяжести тела на левую ногу производится удар правой рукой, правое бедро и туловище поворачиваются влево (рис. 2).


Рис. 1


Рис. 2

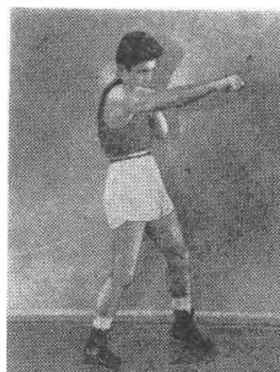

Рис. 3


Рис. 4

Перемещая тяжесть тела с одной ноги на другую, попеременно выносить вперед то левую, то правую руку, совершенствуя это движение. Это упражнение выполняется с шагом в сторону, вперед и назад.

Упражнение 2. Исходное положение: то же, что в упр. 1. При перемещении тяжести тела на левую ногу выполняется прямой удар левой с поворотом туловища вправо (действия одноименные).

При перемещении тяжести тела на правую ногу выполняется прямой удар правой с поворотом туловища влево (рис. 3). Это же упражнение выполняется с шагом в сторону, вперед и назад.

Упражнение 3. Из левостороннего бокового положения боевой стойки выполняется механика движения прямых ударов попеременно левой и правой рукой стоя на месте. С переносом тяжести тела на левую ногу, выполняется прямой удар левой рукой (рис. 4), затем правой (разноименно, рис. 5). С переносом тяжести тела на правую ногу выполняется также одноименно прямой удар правой, потом разноименно прямой удар левой. При этом туловище и бедро соответственно поворачиваются, как и при упражнении в прямой позиции.

Упражнение 4. Упражнения в механике движения прямых ударов в голову из боковой позиции выполнять с шагом вперед, в стороны и назад. Действия производить как одноименно, так и разноименно. Упражнения следует делать как в левостороннем, так и в правостороннем положении.

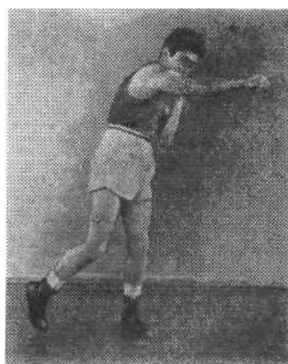
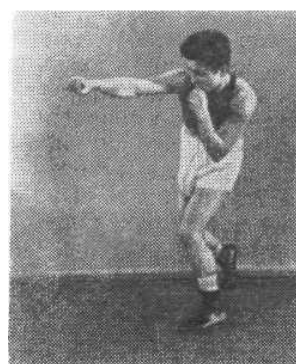

Рис. 5


Рис. 6


Рис. 7

Упражнение 5. Механика движения прямого удара левой в туловище или в голову с уклоном вправо (рис. 6).

Из левостороннего боевого положения делать уклон туловища вправо с прямым ударом левой. Кулак поворачивается тыльной стороной кверху. Тяжесть тела располагается на обеих, несколько согнутых, ногах или больше на левой ноге.

Это же упражнение выполняется с шагом вперед и в стороны.

Для боксеров-левшей, действующих из правостороннего положения, все делается так же, 1ю правой рукой с уклоном влево.

Упражнение 6. Механика движения удара правой в туловище или в голову с уклоном. Это действие аналогично прямому удару правой в голову, но при этом делается небольшой уклон влево (рис. 7). Тяжесть тела может находиться на обеих ногах или на левой ноге, в зависимости от создавшихся условий и дистанции.

Упражнение 7. Упражнения во время ходьбы. Исходное положение: руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и направлены вперед. При шаге левой ногой выполняется прямой удар правой в голову; при шаге правой ногой вперед — прямой удар левой в голову.

Затем упражнение делается одноименно: при шаге вперед левой ногой прямой удар левой рукой, при шаге правой—прямой правой и т. д. Туловище и бедро поворачиваются вокруг своей оси соответственно то влево, то вправо.

Эти же упражнения выполняются при движении назад.

Упражнение 8. Упражнения в ударах по туловищу прямым ударом левой во время ходьбы. При шаге левой делать уклон вправо с одновременным выполнением прямого удара левой рукой или с уклоном влево и прямым ударом правой, тяжесть тела в основном находится на левой ноге.

Упражнение 9. При движении по кругу беспрерывными приставными шагами левой ногой выполнять прямой удар левой, при шагах правой — прямой правой. Потом перейти к разноименным упражнениям: при шаге правой выполнять прямой удар левой, с переставлением левой ноги — удар правой. Эти упражнения представляют координационные трудности, их следует сначала выполнять медленно и раздельно, затем в темпе одно за другим.

В такой же последовательности (одноименно и разноименно) с попеременным перенесением тяжести тела с ноги на ногу в прямой и боковой позиции, с передвижением вперед, назад и в стороны изучается и совершенствуется механика движения одиночных ударов сбоку и снизу. Принцип выполнения движений остается прежним, меняется лишь направление движения руки (рис. 8, 9, 10, 11 12, 13, 14, 15, 16, 17).

Овладев одиночными прямыми, боковыми ударами и ударами снизу, следует перейти к овладению механикой выполнения двух последовательных ударов: двух прямых, двух боковых или двух снизу. Эти упражнения следует совершенствовать слитно, сначала на месте в прямой и боковой позиции, потом с шагами вперед, в стороны и назад (разноименно, одноименно и комбинированно) при перемещении тяжести тела то на одну, то на другую ногу с действием то левой, то правой рукой. Для примера приведем несколько упражнений.

Упражнение 1. Из прямой позиции при перемещении тяжести тела на левую ногу выполняется прямой удар правой в голову или туловище. Переходя на правую ногу, выполняется прямой удар левой в голову или туловище.


Рис. 8


Рис. 9


Рис. 10


Рис. 11


Рис. 12


Рис. 13


Рис. 14


Рис. 15


Рис. 16


Рис. 17

Упражнение 2. Из боковой левосторонней позиции при перемещении тяжести тела на левую ногу выполняется прямой удар левой в голову с поворотом туловища вправо. Оставаясь на левой ноге, туловище поворачивают влево, с прямым ударом правой рукой

Упражнение 3. При шаге назад выполняется прямой удар правой. При подтягивании левой ноги к правой – прямой удар левой рукой. Аналогичные упражнения делать при шагах в стороны.

Упражнение 4. Из левостороннего бокового положения (с перемещением тяжести тела на левую ногу) выполняется механика движения бокового удара правой; при шаге правой ногой вправо (с перемещением тяжести тела на правую ногу) выполняется движение бокового удара левой в голову или туловище.

Упражнение 5. Из левостороннего бокового положения выполняется прямой удар левой в туловище с уклоном вправо и с переносом тяжести тела на левую ногу – прямой удар правой в голову. Это же упражнение выполняется при шагах вперед и при шагах в стороны.

Упражнение 6. Из левостороннего бокового положения выполняется прямой правой в туловище с небольшим уклоном влево и последующим нанесением прямого удара левой в голову с перемещением тяжести тела на правую ногу.

Упражнение 7. Из боковой левосторонней позиции выполняются движения двух последующих ударов снизу в голову и в туловище. Тяжесть тела переносится в одном случае на левую ногу, в другом — на правую, а также попеременно с одной ноги на другую. Принцип движения остается таким же, как и при выполнении механики прямых и боковых ударов, изменяется лишь характер и направление удара.

Последующие упражнения для овладения механикой ударов следует изучать и совершенствовать, сочетая прямые удары с боковыми ударами и ударами снизу, боковые удары с ударами снизу и т. д.

Принцип движения туловища и перемещения тяжести тела остается таким же, как и при действиях двумя последующими ударами в одном направлении. Допустим, из прямой позиции при перемещении тяжести тела на правую ногу выполняется прямой удар левой, при перемещении тяжести тела на левую ногу выполняется боковой удар правой в голову. Или из боковой левосторонней позиции при шаге назад выполняется движение прямого удара правой и в положении на правой ноге при подтягивании левой выполняется движение бокового удара левой в голову и т. д.

Часто для быстроты нанесения двух, трех и более ударов бывает удобнее сохранять основную тяжесть тела на одной ноге или на обеих ногах и наносить серию разных ударов, например:

1. Из бокового левостороннего боевого положения выполняется движение прямого удара левой в голову с шагом вперед и сейчас же наносится боковой удар правой в голову. При выполнении этих движений основная тяжесть тела находится на левой ноге.
2. Из прямого положения производится шаг вправо с перемещением тяжести тела на правую ногу производятся движения прямого удара правой и сейчас же бокового удара левой в голову или удара снизу.
3. Из бокового левостороннего положения с шагом вперед и перемещением тяжести тела в основном на левую ногу выполняется движение прямого удара правой в туловище, затем — бокового удара левой в голову.
4. Из этого же исходного положения с шагом назад и опорой на правую ногу выполняется движение прямого удара правой в голову и последующего бокового удара левой в голову.

Боксеры-левши, боксирующие в правосторонней стойке, все эти движения делают соответственно их боевому положению.

К сложным относятся упражнения для овладения механикой ударов сериями, состоящими из трех и более ударов. При выполнении этих упражнений следует принимать устойчивое положение на обеих ногах. Эти упражнения можно выполнять движением вперед, в стороны и назад с принятием соответствующего положения тела, удобного для страховки от возможных ударов противника. При этом тяжесть тела может незначительно перемещаться с одной ноги на другую (в сочетании с легкими поворотами туловища и бедер) или находиться на одной из ног. Так как серии ударов выполняются быстро, то и перемещения тяжести тела бывают мало заметными. Подобные действия боксеров весьма часто встречаются, когда бой идет на средней дистанции. Поскольку эти действия требуют большого умения, обучение надо начинать тогда, когда боксер уже в достаточной мере овладеет техникой и тактикой одиночных и двойных ударов и защитными действиями от них. Упражнения для овладения механикой ударов сериями подготавливают боксеров к ведению сложных форм боя на средней и ближней дистанциях.

Методические приемы изучения и совершенствования механики движения ударов

Упражнения для овладения механикой движения одиночных ударов просты. Сложно применять эти движения в боевой практике. Упражнения стоя на месте из разных боевых положений с шагом вперед, назад и в стороны следует изучать в колонне по 4—6 человек. Упражнения выполняются под счет раздельно с остановками, с тем, чтобы можно было проверить правильность действий каждого обучаемого. Правильность усвоения начальных навыков имеет большое значение для дальнейшего роста спортивного мастерства, ибо неверно заученные основные движения будут являться в дальнейшем главной помехой.

После того как группа усвоит отдельные движения, следует переходить к овладению навыками нескольких слитных действий. Например, из прямой позиции, выполняя механику движения прямых ударов разноименно, переходить к выполнению механики движения этих же ударов одноименно, т. е. при действиях правой рукой перемещать тяжесть тела на одноименную ногу. Упражнения, связанные с беспрерывным передвижением, выполнять в кругу, лицом к центру; если упражнения требуют бокового передвижения, то, проследив за правильностью выполнения упражнений в колонне, следует дать занимающимся возможность проявлять творческую самостоятельность в выполнении упражнений. Каждый занимающийся, передвигаясь во все стороны, индивидуально совершенствует механику движения ударов, переходит от одного действия к другому в разных сочетаниях.

По мере усвоения разнообразных форм движений темп действий следует увеличивать. Более сложным является связывание механики движения прямых ударов с механикой движения боковых ударов и ударов снизу. Эту связь следует осуществлять путем выполнения двух-трех движений в разных сочетаниях. Например, из левосторонней боковой позиции с шагом вперед выполнять механику нанесения прямого удара левой и бокового удара правой в голову; или с шагом назад, переместив тяжесть тела на правую ногу, наносить прямой удар левой и боковой удар правой в голову; или при фронтальном положении ног, перемещая тяжесть тела на левую ногу, выполнять, механику движения удара правой снизу в туловище, затем сделать шаг назад правой

ногой с перенесением на нее тяжести тела и произвести боковой удар левой в голову и т. д.

Все эти комбинации в механике движения ударов надо постепенно выполнять быстрее, совершенно исключив всякое напряжение, связанное с акцентированием «удара». Надо выполнять упражнения хотя и быстро, но плавно, тогда движения будут точны, чего и следует добиваться у новичков. В дальнейшем быстроту действий необходимо развивать только после того, как будут правильно усвоены движения.

После группового занятия по механике движения ударов тренер должен переходить к индивидуальному изучению боксером ударов на лапе. Причем тренер должен потребовать от него, чтобы все ранее усвоенные действия боксер применял при нанесении ударов по лапе, с тем чтобы занимающийся мог почувствовать и проследить, каким местом кулака он наносит удар, а сам преподаватель мог выявить правильность механики движения.

Сначала наносятся одиночные удары с места из всех положений (как одноименно, так и разноименно), затем с шагом вперед, назад и в стороны. Далее действия связываются в два-три следующих друг за другом удара в различных сочетаниях и из разных положений. С целью развития быстроты действий преподаватель сначала указывает, какими ударами пользоваться, потом ставит определенные задачи, выставляя неожиданно для ученика то левую, то правую лапу для удара (прямого, сбоку или снизу). Потом тренер предоставляет инициативу ученику, который произвольно, по своему усмотрению, наносит один или два следующих друг за другом удара. При выполнении всех этих действий надо следить, чтобы ученик ни в коем случае не старался бить сильно. Желание боксера наносить сильные удары раньше, чем он в достаточной мере овладеет техникой ударов, заставляет его излишне напрягаться, он теряет точность действий, производит много лишних движений. Надо добиваться легких, не напряженных ударов, но в то же время быстрых и точных.

Совершенствовать технику нанесения ударов следует упражнениями с мешком, грушей, настенной подушкой и с мячом на резине.

Механика движения защит

Защитные действия боксер должен хорошо усвоить и выполнять их быстро и точно. Вначале целесообразно овладевать механикой движения защит без партнера, что значительно облегчит применение защит в паре с партнером и поможет быстрее довести выполнение их до автоматизма.

Овладеть защитными действиями значительно труднее, чем какими-либо другими приемами в боксе. В атаках и контратаках боксеры пользуются только тремя видами ударов: прямыми, боковыми и ударами снизу, но каждому удару противопоставляется серия различных защит, и их надо уметь применять в зависимости от быстроты нанесения ударов противником, сложившейся боевой дистанции, плана своих действий. В каждом конкретном случае применяются те защитные действия, которые создают наиболее благоприятные положения для контрдействий в ответной или встречной форме. Так, например, при атаке противника длинным прямым ударом левой в голову можно не принимать боя, сделав шаг назад, но можно поступить по-другому: сделать отбив правой рукой влево с шагом в сторону и нанести ответный боковой удар левой в голову или туловище. Или, чтобы приблизиться к противнику для действий на ближней дистанции, можно сделать уклон влево (вправо) и выполнить последующие действия уже на ближней дистанции. В случае атаки одного из боксеров боковым ударом в голову с дальней дистанции другой боксер с целью сохранения указанной дистанции делает уклон назад или шаг назад. А чтобы войти в ближнюю дистанцию, он выполняет нырок с поступательным движением вперед или в сторону. Поэтому изучение и совершенствование механики движения защитных действий всегда должно быть обусловлено определенной боевой дистанцией.

Чтобы уберечь себя от встречных прямых ударов и одновременно сохранить дальнюю дистанцию, боксер, атакующий прямым ударом, одновременно применяет защиту от прямого встречного удара подставкой правой ладони; от боковых ударов защищается подставкой согнутой руки или левого плеча, если противник контратакует боковым ударом правой в голову.

Если при атаках наносятся прямые удары с целью дальнейших активных действий на средней и ближней дистанциях, то во избежание встречных прямых ударов противника атакующие прямые удары надо наносить с одновременным применением уклонов.

Совершенство защитных действий определяется не только правильностью механики движения, но и быстротой выполнения их.

Реакция на действие противника должна быть очень быстрой. При обучении следует стремиться к тому, чтобы начало применения защит практически совпадало с началом ударов противника.

Обычно умение отличать обманные действия от действительных приходит тогда, когда боксер приобретает опыт. Поэтому тренеру в процессе занятий следует постоянно нацеливать учеников на совершенствование этого важного навыка.

Чем искуснее и разнообразнее применяемая боксером защита, тем выше общий класс его, тем неуязвимее он в бою.

Геннадий Шатков, например, пользуется сравнительно небольшим кругом тактических форм нанесения ударов (правда, которые он с успехом применяет и от которых многие лучшие боксеры мира терпели поражение), но Шатков пользуется большим кругом защит, поэтому в бою с совершенно разными по стилю и манере противниками он находит формы защитных действий и создает удобные положения для нанесения быстрых и сильных излюбленных им ударов.

Советские боксеры — Владимир Енгибарян и Владимир Сафронов (а в прошлом Анатолий Грейнер и Николай Королев) — являются мастерами защитных действий.

Результаты наблюдений показывают, что многие боксеры высших разрядов, выступающие в крупных соревнованиях (отдельные из них стали даже чемпионами), применяют очень узкий круг защитных действий, особенно мало уклонов и нырков. Оказывается, одни из них в начальном периоде обучения совершенно не изучали названных приемов, другие не уделяли внимания совершенствованию их, а пользуются наиболее простыми защитами, которые им лучше давались в процессе тренировки.

Учебный процесс должен строиться таким образом, чтобы изучению и совершенствованию защитных действий в нем отводилось больше времени, чем другим видам технической и тактической подготовки боксера.

Существует четыре вида защиты:

1. Защиты при помощи рук: подставка плеча, предплечья, согнутой в локте руки, открытой перчатки (внутренней и тыльной стороной), накладки, отбивы и остановки.
2. Защиты при помощи передвижения: отходы назад и отходы в стороны.
3. Защиты при помощи движения туловища: уклоны и нырки.
4. Комбинированные защитные действия: шаг назад или шаг в сторону с отбивом, нырок с одновременными подставками плеча или предплечья, шаги в стороны с поворотом туловища и др.

Как уже говорилось, каждый из этих видов защит имеет свое практическое значение в разных условиях боя. Применяются одни защиты на дальней дистанции, другие — на средней и ближней и т. д.

Упражнения в подставках

1. Подставка правой открытой перчатки от прямого удара левой и правой в голову.

Так как эта защита применяется при нанесении противником прямого удара с дальней дистанции, то ее надо изучать в боковой позиции. Если боксер стоит в левостороннем положении, то подставка выполняется правой рукой; если в правостороннем положении, то левой. Этот вид защиты часто применяется с одновременным нанесением встречного прямого удара левой рукой в голову. Тяжесть тела при этом может находиться на левой или на правой ноге.

2. Подставка левого плеча от прямых ударов в голову левой и правой руками и от бокового удара правой рукой в голову. Подставка выполняется поднятием левого плеча, закрывающего подбородок, с одновременным небольшим поворотом туловища вправо и в комбинации с шагом назад или уклоном. Тяжесть тела при этом, как правило, находится на отставленной назад ноге. В этом положении создаются благоприятные условия для ответных контрударов: прямого и бокового ударов левой рукой в голову и туловище противника, прямого и бокового ударов правой рукой в голову. После принятия защиты следует наносить ответный прямой или боковой удар в голову или туловище с поступательным движением вперед и перенесением тяжести тела на левую ногу. Встречные контрудары осуществлять левой рукой в голову, тяжесть тела перенести на правую ногу.

3. Подставка прижатой к телу согнутой в локте (правой, левой) руки от прямых ударов в туловище. При защите левой рукой туловище доворачивается несколько вправо, тяжесть тела располагается на правой ноге. При защите правой рукой туловище слегка поворачивается влево, вес тела находится на левой ноге, создавая условия для ответного удара. Добавить к защите ответные прямые и боковые удары в голову или туловище свободной рукой.

4. Подставка от боковых ударов в голову. Защита от бокового удара левой рукой делается подставкой тыльной стороны открытой правой перчатки или подставкой согнутой в локте руки, поднятой до уровня подбородка, голова при этом несколько опускается вниз. Тяжесть тела находится на обеих ногах или на одной из них в зависимости от того, какую позицию выбирает боксер для нанесения контрударов.

От удара правой рукой защищаться подставкой внутренней части открытой правой перчатки или подставкой левой руки, согнутой в локте. Принцип распределения тяжести тела остается прежним. В том и другом случае ответный прямой и боковой удар снизу в голову и туловище выполняется свободной рукой с поступательным движением вперед, с перенесением тяжести тела на левую ногу (правую ногу для левши).

С целью овладения навыками защитных действий в ближнем бою эти же упражнения следует выполнять из прямой позиции. Подставляя правую руку, тяжесть тела перенести на левую ногу с небольшим поворотом туловища влево. Подставляя левую, согнутую в локте руку, тяжесть тела перенести на правую ногу с небольшим поворотом туловища вправо. Затем те же упражнения выполнять одноименно, т. е. с подставкой правой руки тяжесть тела переносить на правую ногу, с подставкой левой руки — на левую ногу, туловище также несколько поворачивать влево или вправо. Далее с этими упражнениями связать упражнения ответных ударов из создавшегося удобного положения снизу, сбоку или из положения для короткого прямого удара в голову или туловище.

5. Подставка прижатой к телу согнутой в локте руки от ударов снизу и коротких прямых ударов в туловище. От удара левой подставлять правую руку, от удара правой подставлять левую руку с небольшим поворотом туловища вправо или влево (при подставке левой—поворот вправо, при подставке правой—поворот влево). Использовать поворот для дальнейших действий — ответных контрударов: v короткого, прямого, бокового или снизу в голову или туловище. От удара снизу в голову или туловище подставляется открытая перчатка. Подставка правой руки производится от ударов как левой, так и правой рукой и сопровождается встречным и ответным ударом левой: прямым, боковым или снизу. При левостороннем положении можно подставлять левую открытую перчатку, но такая защита применяется редко.

Механика движения отбивов

Защитные действия отбивами производятся на месте, с поступательным движением вперед, с уклонами назад и в сторону, с шагами назад и в стороны, с поворотами. Это своего рода комбинированные защитные действия руками, туловищем и с помощью передвижения. Отбивы от прямых ударов в голову и туловище, как правило, выполняются на дальней дистанции. Отбив как левой, так и правой рукой можно делать внутрь и кнаружи, т. е. влево (вправо) и вверх. Чаще всего левой отбивают правую руку, а правой левую руку противника. Отбив выполняется внутренней частью открытой перчатки по предплечью (между запястьем и локтевым суставом) в момент, когда рука противника находится почти в крайнем вытянутом положении, а кулак приближается к цели. Тяжесть тела при этом может располагаться равномерно на обеих ногах или больше на одной ноге, в зависимости от создавшихся условий. После отбива создается удобное положение для ответного действия незанятой рукой. Ответные удары производят с места и при шаге вперед с ударом (прямым, боковым или снизу) левой (правой) рукой в голову или туловище.

Отбивы делают и кнаружи с тем, чтобы раскрыть противника: правой отбивают левую руку вправо, а левой отбивают правую руку влево. Одновременно наносят любой ответный или встречный удар свободной рукой или ответный удар отбивающей рукой. При этом тяжесть тела может равномерно располагаться на обеих ногах или больше на одной ноге. Аналогичные отбивы выполняются и вверх (левой руки — правой и правой руки — левой).

Упражнения в разнообразных положениях в момент отбива развивают общую координацию, быстроту реакции и ориентировки — качества, необходимые в любых обстоятельствах боя.

Механика движения защит уклонами

Уклоны — движения нетрудные, однако применение этих движений усложняется необходимостью выполнять их быстро и своевременно. Уклоны и нырки содействуют сближению противников и, следовательно, побуждают их к активным действиям. Эти защиты не требуют участия рук и открывают возможности для действий обеими руками попеременно.

Применение уклонов весьма важно не только во время контратак, но и при атаках с тем, чтобы избежать встречных ударов в голову в момент подхода к противнику. Многие боксеры даже высокого класса, двигаясь в атаках прямолинейно, наталкиваются на встречные прямые удары противника, не могут осуществлять планов и являются «жертвами» своих же атак. В связи с этим в процессе обучения и тренировки следует уделять больше времени как изучению механики движения уклонов, так и применению их в паре с партнером.

Механика движения уклонов изучается и совершенствуется с прямой и боковой позиций.

Различаются две основные разновидности уклонов: уклоны с незначительным наклоном туловища вправо или влево без перемещения тяжести тела; уклоны, выполняемые с поворотом туловища вправо (влево) и с перемещением тяжести тела на правую (левую) ногу.

Уклоны выполняются не только в стороны, но и в стороны-вперед, в стороны-назад, а также с вышагиванием правой (левой) ногой.

Вместе с уклоном надо изучать и совершенствовать механику движения контратакующих действий. Например, при уклоне вправо наносится прямой удар левой рукой в голову или туловище. При уклоне влево наносится такой же удар правой.

Механика движения нырков

Нырок в основном применяется как защита от боковых ударов и в меньшей степени — от прямых ударов. Это наиболее сложное движение из всех защит, к тому же труднее всего применимое в условиях боевой обстановки. Нырок выполняется главным образом тогда, когда боксер твердо стоит на обеих ногах и готов принять встречный бой. Начало нырка — движение по направлению удара, затем вниз с выпрямлением под бьющую руку противника. Ноги согнуты в коленях, туловище наклонено несколько вперед, голова слегка опущена вниз и описывает полукруг. Более примитивный нырок выполняется с помощью сгибания коленей, верхней части туловища и опускания головы вниз. Однако в этом случае не создается такого выгодного положения для действий, как при выполнении первого варианта нырка.

Делая нырок от бокового удара левой, боксер может использовать вращательное движение для нанесения встречного бокового удара левой рукой в туловище или голову противника. Иногда в туловище наносится левой рукой удар снизу. Тяжесть тела в момент окончания нырка переносится на правую ногу, чем создаются хорошие условия для нанесения ответного контрудара правой рукой с переносом тяжести тела на левую ногу. Чаще всего наносится боковой или короткий прямой контрудар в голову.

По такой же схеме выполняются нырок и контрудары при защите от правого бокового удара. Вес тела, разумеется, переносится на левую ногу.

Защитные действия уклонами и нырками часто применяются в комбинации с рядом других защит. Например, одновременно с нырком делается подставка тыльной стороны открытой перчатки, уклон или нырок соединяются с шагом в сторону и т. д.

Защитные действия при помощи туловища требуют от боксера большой подготовленности: хорошо развитых мышц живота и спины, хорошо развитой реакции на действия противника.

Все это требует систематического совершенствования действий туловищем с самого начала обучения и в

течение всей спортивной деятельности боксера.

Ввиду того, что техника определяется совокупностью наиболее целесообразных форм движений, их тактическим применением, изучение и совершенствование боевых действий является основой спортивного мастерства боксеров.

Методические приемы обучения защитным действиям

Изучение механики защитных движений имеет целью научить боксера координации движений и быстроте выполнения их в различных условиях боя. Изучение движений под руководством преподавателя, самостоятельная работа над совершенствованием этих действий позволяют детально освоить отдельные движения в ударах и защитах.

В данном пособии представлены не все защиты, а лишь наиболее применяемые на практике и составляющие основу техники защиты в боксе.

Движения защитных действий изучаются на занятиях параллельно с изучением движений ударов. Так, если изучаются движения прямых ударов, то одновременно изучаются и защиты от них в различных сочетаниях на месте и в движении.

Защитные действия изучаются сначала в колонном строю, стоя на месте в боевой позиции, потом в движении вперед, назад, в стороны и по кругу с остановками. В строю тренер поправляет каждого ученика в отдельности. Затем переходит к индивидуальной форме работы с учениками. Ученик сначала по заданию, а потом самостоятельно проделывает движения защитных действий под наблюдением преподавателя.

Особое внимание надо обращать на сочетание движений туловища, рук, головы и перемещение тяжести тела с одной ноги на другую.

Отдельным ученикам в силу их конституционных особенностей, физического развития и боевой активности легко дается изучение и совершенствование таких сложных защит, как нырки и уклоны. Обычно боксеры такого типа склонны к активным действиям на средней и ближней дистанциях, поэтому способности к выполнению нырков и уклонов следует развивать с начала их проявления. Для этой цели рекомендуется индивидуальная работа тренера с учеником в совершенствовании сложных защит и нанесения различных контрударов по лапам.

Движениям ударов и защит следует уделять внимание во время утренней прогулки, на занятиях по общей физподготовке, в начале и в конце специальных занятий боксом в зале. Совершенствовать необходимо не только избранные приемы, а все формы боевых действий, постепенно увеличивая скорость движений, доводить их до автоматизма. Полезно контролировать свои движения перед зеркалом.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОДИНОЧНЫХ УДАРОВ И ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОТ НИХ

Бой может проходить на трех дистанциях: дальней, средней и ближней.

Дальняя дистанция характерна необходимостью сделать шаг вперед для нанесения ударов. На средней дистанции боксеры имеют возможность наносить прямые, боковые удары и удары снизу без шага, а на ближней дистанции часто ведут бой короткими ударами, непосредственно касаясь друг друга.

Практически очень трудно разграничить ближнюю и среднюю дистанции, но каждая из боевых дистанций требует различных технических и тактических действий, а, следовательно, и различных приемов в процессе обучения. В ходе боя дистанция постоянно меняется в зависимости от тактических задач, поставленных тем или иным боксером. По мере приобретения боксерами боевого опыта определяется стиль и индивидуальная манера ведения боя, и каждый боксер стремится боксировать на той дистанции, которая дает ему преимущество над противником. В силу этого нельзя утверждать, что какая-то одна дистанция более трудна, чем остальные. Однако в начальном периоде обучения боксеры скорее осваивают действия на дальней дистанции, так как на таком расстоянии легче оценить обстановку боя. На средней дистанции из-за беспрерывных действий боксеры испытывают большие физические и психические напряжения. Поэтому изучение действий на средней дистанции надо начинать после того, как будут хорошо усвоены приемы на дальней дистанции. К изучению и совершенствованию приемов на ближней дистанции следует переходить в последнюю очередь. Ближний бой требует не только, определенных физических напряжений, но и специальных технических и тактических навыков.

Действия прямыми одиночными ударами, защиты от них и контрудары

Овладение техникой и тактикой бокса начинается с изучения одиночных ударов и защитных действий от них. Обучение и тренировка проходят с партнером и в индивидуальном уроке в паре с тренером в предлагаемой ниже последовательности.

1. Боксер А наносит прямой удар левой рукой в голову с места и с шагом; боксер Б защищается подставкой открытой ладони правой руки (рис. 18).
2. Боксер А наносит прямой удар правой рукой в голову с места и с шагом; Б защищается подставкой открытой ладони правой руки.
3. Боксер А атакует прямыми ударами левой или правой рукой в туловище с места и с шагом; Б подставляет согнутую в локте руку (от левой—правую, от правой — левую, рис. 19).

4. С целью развития подвижности и чувства дистанции следует выполнять защитные действия шагом назад. Для этого боксерам рекомендуются следующие приемы:

Боксер А атакует прямым ударом левой или правой рукой в голову; Б защищается шагом назад, левую руку для страховки выставляет вперед (рис.20). Боксер А атакует прямым ударом левой или правой рукой в туловище; Б защищается шагом назад.

По мере овладения этими приемами необходимо переходить к изучению контрударов. Например, после применения одной из защит боксер Б наносит одиночный ответный прямой удар в голову или туловище (левой или правой рукой) сначала с места, затем с шагом вперед. Овладев ответной формой действия, следует переходить к встречным прямым контрударам.


Рис. 18


Рис. 19


Рис. 20

Действия боковыми одиночными ударами, защиты от них и контрудары

Изучив в какой-то мере прямые удары и зашиты от них, нужно переходить к изучению и совершенствованию боковых ударов в голову и туловище. Атаковать боковыми ударами на дальней дистанции труднее, чем прямыми, так как для этого требуется сокращение дистанции между боксерами. Ошибка в расчете дистанции при атаке боковым ударом приводит к более неприятным последствиям, чем при атаке прямым ударом. Если боксер не достигнет цели боковым ударом и промахнется, то в результате вращательного движения может потерять равновесие. Чрезмерное сокращение дистанции может привести к запрещенному удару или к удару по затылку. Кроме того, атака боковым ударом с дальней дистанции требует тщательной подготовки и выбора подходящего момента, ибо противник имеет возможность опередить боковые удары более короткими встречными прямыми ударами.

Боковые удары бывают очень сильными, особенно со средней дистанции, и опасны, поэтому от этих ударов надо уметь защищаться уверенно. Боковые удары, как уже говорилось, наносятся с дальней, средней и ближней дистанций. Механика движений с любой дистанции примерно одинакова, различие в основном заключается лишь в направлении движения.

Боковые удары наносятся как при атаках, так и во время контратак, в ответной и встречной формах. В зависимости от тактических задач боксер применяет ту или иную форму защитных действий.

Упражнения в атакующих боковых ударах

1. Боксер А атакует боковым ударом левой в голову (рис. 21); боксер Б подставляет согнутую в локте правую руку.
2. Боксер А атакует боковым ударом правой в голову; боксер Б подставляет согнутую в локте левую руку.
3. Боксер А атакует боковым ударом левой (правой) в голову; боксер Б делает шаг назад.
4. Боксер А атакует боковым ударом левой в туловище; боксер Б подставляет согнутую в локте правую руку.
5. Боксер А атакует боковым ударом левой в туловище; боксер Б делает шаг назад.

Упражнения в ответных контратакующих ударах на боковые удары

1. Боксер А атакует боковым ударом левой в голову; боксер Б подставляет согнутую в локте правую руку и наносит ответный прямой боковой или удар снизу левой в голову (туловище) .
2. Боксер А атакует боковым ударом правой в голову; боксер Б защищается подставкой согнутой в локте левой руки и наносит ответные удары: прямой снизу правой в голову и туловище или боковой правой в голову.
3. Боксер А атакует боковым ударом правой в голову; боксер Б подставляет левое плечо и наносит ответные одиночные удары правой — прямые, боковые и снизу в голову и туловище.
4. Боксер А атакует боковым ударом левой (правой) в голову; боксер Б делает шаг назад с последующим ответным ударом: прямым или боковым правой (левой) в голову или туловище.
5. После освоения атакующих одиночных ударов, защит от них и ответных ударов следует перейти к изучению встречных контрударов.
6. Боксер А атакует боковым ударом левой в голову; боксер Б подставляет правую согнутую в локте руку

и наносит встречные удары: прямой, боковой или удар снизу левой в голову или туловище.

7. Боксер А атакует боковым ударом правой в голову; боксер Б подставляет согнутую в локте левую руку и наносит встречные удары: прямой, боковой или удар снизу правой в голову или туловище.

8. Боксер А атакует боковым ударом левой в голову; боксер Б наносит встречный прямой удар правой в голову (рис. 22).

9. Боксер А атакует боковым ударом правой в голову; боксер Б наносит встречный прямой удар левой в голову (рис. 23).

10. Боксер А атакует боковым ударом левой в туловище; боксер Б наносит встречный прямой удар правой в голову или встречный боковой удар левой с подставкой правой руки.


Рис. 21

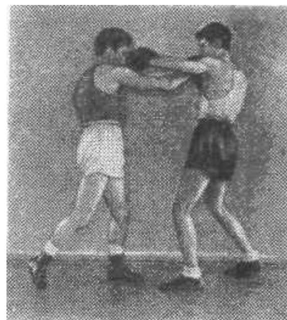

Рис. 22


Рис. 23

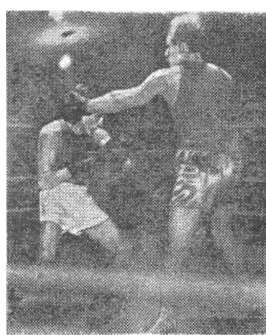
От боковых ударов в голову боксер может также защититься подставкой тыльной стороны перчатки (левой или правой).

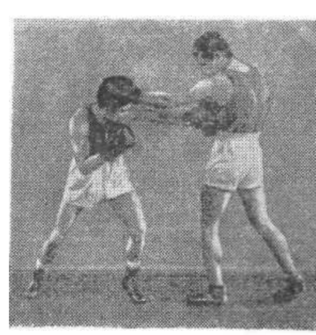
ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УДАРОВ И КОНТРУДАРОВ В СОЧЕТАНИИ С УКЛОНАМИ И НЫРКАМИ

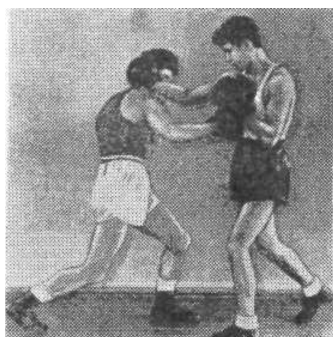
При уклоне обе руки боксера остаются свободными для действий, и он может по выбору наносить встречные удары, используя уклон в качестве исходного положения. Например, при уклоне вправо от прямого удара левой в голову контратакующий наносит встречный прямой или боковой удар левой в голову или туловище. При уклоне влево от левого прямого удара боксер может нанести встречный прямой удар правой в голову или туловище, а в ряде случаев также встречные удары левой. Разнообразные возможности для контрдействий также создаются при уклонах от прямого удара правой (рис. 24, 25, 26, 27).


Рис. 24


Рис. 25


Рис. 26


Рис. 27


Рис. 28

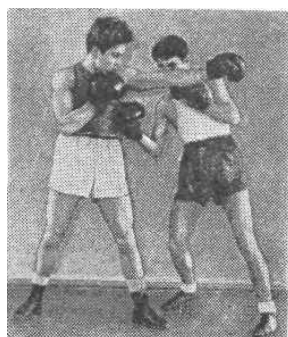

Рис. 29


Рис. 30


Рис. 31

Уклон можно выполнить как влево, так и вправо. Часто уклоны сочетаются с вышагиванием и контрдействиями. От боковых ударов делается нырок, выполнение которого требует большого искусства. Как и при уклонах, при нырке обе руки остаются свободными для действия, поэтому появляются широкие

возможности для контратак (рис. 28, 29, 30). При нырке от бокового удара левой в голову вначале изучают ответные удары правой рукой, затем встречные удары левой и различные комбинации встречных ударов и ответных ударов в голову и туловище. Аналогичные упражнения выполняются при нырке от правого бокового удара (рис. 31).

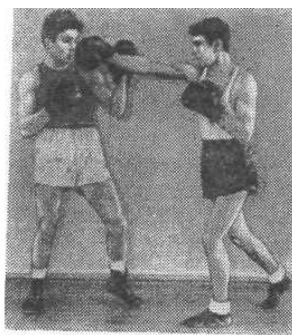
Отбивы и основные контрудары

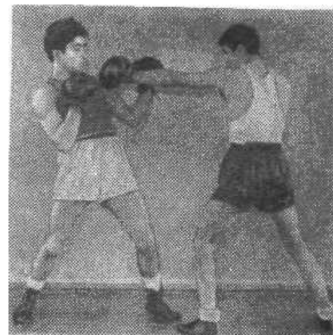
Отбивы осуществляют от атак прямыми ударами в голову и реже от ударов в туловище.

Для изучения и совершенствования отбивов применяются следующие упражнения.

1. Боксер А атакует прямым ударом левой в голову; боксер Б делает отбив влево или вправо правой рукой, стоя на месте и с шагом назад (рис. 32).
2. Боксер А атакует прямым ударом правой в голову; боксер Б делает отбив левой рукой вправо или влево, стоя на месте и с шагом назад (рис. 33).


Рис. 32


Рис. 33


Рис. 34

3. Боксер А атакует прямым ударом левой в голову; боксер Б делает отбив правой рукой влево с шагом вправо, с поворотом на правой ноге в левую сторону.
4. Боксер А атакует прямым ударом правой в голову; боксер Б делает отбив левой рукой вправо с одновременным шагом влево с поворотом на левой ноге вправо.
5. Боксер А атакует прямым ударом левой в туловище; боксер Б делает отбив правой рукой вправо (кнаружи) на месте (и с шагом назад).
6. Боксер А атакует прямым ударом правой в туловище; боксер Б делает отбив левой рукой влево (кнаружи) на месте (и с шагом назад).

Усвоив защитные действия отбивом от прямых ударов, можно переходить к изучению ответных и встречных контрударов.

При атаках прямыми ударами левой или правой рукой в голову отбивы делают во внутрь: прямой удар левой отбивают правой рукой влево; прямой удар правой отбивают левой рукой вправо с последующими ответными ударами (прямыми, боковыми, снизу в голову и туловище). Отбивы делаются и кнаружи: прямой удар левой отбивается левой рукой, прямой удар правой — правой рукой с последующими контрударами свободной рукой. Если отбив выполняется кнаружи и прямой удар левой отбивается правой рукой, а прямой удар правой — левой рукой, то создаются условия для нанесения встречных контрударов свободной рукой или ответных контрударов той рукой, которая производила отбив.

Далее следует переходить к совершенствованию этих же контрударов с применением защит отбивами и шагов в стороны с поворотом.

Следующая форма защитных действий на дальней дистанции — это уклон назад от прямых и боковых ударов. Сначала изучается и совершенствуется только уклон, затем уклон с шагом назад и ответные контрудары с поступательным движением вперед. После уклона назад можно наносить любой удар левой или правой рукой в зависимости от обстановки (рис. 34).

Имея в виду, что при атаках ударами снизу боксер в какой-то мере открывается и противнику легко наносить встречные контрудары, на первом этапе обучения рекомендуется пользоваться одиночными ударами снизу и защитами от них без контрударов. При обучении атакам и контратакам лучше применять удары снизу как контратакующие действия. По мере овладения техникой и тактикой следует обучать атакам ударами снизу с дальней дистанции. Удары снизу широко применяются при изучении и совершенствовании средних и ближних форм боя.

Встречные удары через руку (кроссы)

Удары через руку, примененные искусно, часто решают исход боя. Успешное их проведение часто требует определенной подготовки. Например, нужно вызвать противника на атаку прямым ударом левой в голову. Для этого надо своевременно сделать поступательное движение с шагом вперед, с небольшим уклоном в левую сторону и одновременным боковым ударом в голову через левую руку противника. При этом удар проходит сбоку и сверху (рис. 35, 36).

Иногда удар через руку по технике исполнения бывает близок к прямому удару. Чаще всего удары нано-

сятся правой рукой через левую руку противника. После удачного проведения удара создаются условия для последующего действия левой рукой на ближней дистанции. Боксеры, действующие в правостороннем положении, наносят удар левой рукой через правую руку противника.

Для выполнения удара через руку боксер должен обладать решительностью и смелостью.

На этом заканчивается первый этап обучения боксера, заключающий в себе технику и тактику одиночных ударов, защит от них и контрударов.



Рис. 35



Рис. 36

Методические указания

Обучение и тренировка проходят в парах. В зависимости от размеров зала расположение пар может быть шереножным (одна шеренга лицом к другой) или пары располагаются произвольно. Сначала все пары выполняют упражнения по счету преподавателя, который может обратить внимание на недостатки каждой пары. Например, боксеры в одной шеренге атакуют прямым ударом левой в голову; боксеры в другой шеренге принимают соответствующую защиту. Такая организация занятий позволяет преподавателю наблюдать одновременно за всеми парами, но ограничивает подвижность занимающихся. Поэтому после изучения приемов в шереножном строю надо переходить к произвольным действиям боксеров, без команды преподавателя. Это дает возможность боксерам совершенствовать технику и тактику действий в передвижении во всех направлениях, а преподаватель может уделить внимание исправлению конкретных ошибок каждого боксера. Преподаватель также должен выделить часть урока для индивидуальной работы с тремя-четырьмя учениками. Упражнения на лапах в совершенствовании одиночных ударов могут оказать большую пользу. Ученик наносит одиночные удары из разных положений по лапе, преподаватель добивается точности выполнения движений. С целью совершенствования у боксера защитных действий преподаватель может сам одеть перчатки и попеременно наносить ученику одиночные удары: сначала условно, затем неожиданно в разных сочетаниях. Преподаватель создает условия ученику для выполнения той или иной защиты, контролирует выполнение им защитных действий, принятие устойчивого положения для нанесения контрудара и т. д. В этом случае одна рука преподавателя действует как атакующая, а другая с открытой перчаткой подставляется для контрудара.

Как удары, так и защитные действия выполняются сначала медленно, расчлененно и под счет, без напряжения. По мере приобретения навыков упражнения выполняются все быстрее, сокращается амплитуда движения. После того, как преподаватель убедится, что движения ударов и защит усвоены учеником достаточно твердо, можно переходить к упражнениям в ударах на мешке, стенке и грушах. Первое время преподавателю надо внимательно следить за каждым учеником, выполняющим упражнения на снарядах.

Когда говорится о тех или иных приемах при разучивании их с партнером, обычно указывается, что делает атакующий боксер, какие защитные действия и контрудары производит защищающийся боксер, но не говорится, какие защиты применяет сам атакующий. Защитные действия атакующего боксера определяются преподавателем или сам боксер выбирает и применяет наиболее удобные защиты из числа усвоенных.

Последовательность обучения имеет большое значение. Она влияет на ход развития техники и тактики, от нее также зависит быстрейшее нахождение индивидуального стиля и манеры ведения боя. Надо подбирать и чередовать такие приемы, которые помогли бы равномерно овладевать разнообразными формами движений, разносторонними действиями обеими руками в равной степени. В этом смысле имеет значение, с чего начинать и как долго осваивать тот или иной прием. Например, обучение защитным действиям в такой последовательности: подставка, отбив, уклоны, нырки, а потом защиты с помощью передвижения — затрудняет овладение техникой защит при помощи передвижения, над которыми в дальнейшем приходится много работать. При такой последовательности обучения, когда прямые удары, защита подставкой сочетаются с изучением защиты шагом назад и в стороны, с самого начала развивается чувство дистанции и необходимая подвижность.

Предлагаемая последовательность обучения защитным действиям создает условия для наиболее успешного овладения многими формами защит. Опыт подготовки новичков и разрядников с такой последовательностью обучения защитным действиям дал положительные результаты.

Отдельные преподаватели и тренеры, утверждают, что с первых же дней занятий надо изучать технику ударов, защит от них и контрударов. Это неправильная точка зрения. Сначала надо хотя бы элементарно овладеть техникой атакующих ударов и защит от них без каких-либо контрдействий и лишь затем переходить к изучению ответной и встречной контратаки. Это позволит ученикам концентрировать свое внимание на

правильной технике нанесения ударов и защитных действиях. Контратакующие действия насторожат атакующего партнера, будут отвлекать его от правильного выполнения ударов. Защищающийся будет стараться быстрее нанести контрудары и не будет точно выполнять защиты. Такое распыление внимания является отрицательным в подобной методике обучения. Значительно лучшие результаты обучение контратакующим действиям дает тогда, когда боксеры хорошо овладеют техникой передвижения, ударов, применения защит от них и в какой-то мере станут чувствовать дистанцию.

МЕТОДИКА И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ДВОЙНЫМ УДАРАМ, ЗАЩИТАМ ОТ НИХ И КОНТРДЕИСТВИЯМ

Действие двумя следующими друг за другом ударами является как бы промежуточной формой между простыми одиночными ударами и сложными сериями ударов. В технике и тактике бокса действия двумя последующими ударами в различных сочетаниях занимают большое место. Эта форма является ступенью, подводящей к средней дистанции, к действию сериями. Два быстро нанесенных удара в различных сочетаниях открывают большие тактические возможности.

Тактический замысел таких ударов может быть исключительно разнообразным. Первым ударом, например, можно заставить противника принять защиту от этого удара и раскрыться в другом месте, куда атакующий должен быстро нанести удар. Могут быть два одинаковых по силе удара или же более сильным второй.

Чем меньше интервал времени между двумя последующими ударами, тем эффективнее будет их действие. Два последующих контрудара так же, как и одиночные удары, требуют от боксера быстрой реакции, с тем чтобы опережать противника ударами в самом начале действия.

Два последующих удара, будь это в атакующей или контратакующей форме, могут наноситься в самых различных вариантах: первый удар — левой, второй — правой или наоборот; прямой удар и боковой удар, два прямых удара, два боковых удара, прямой удар и удар снизу, боковой удар и удар снизу, удар снизу и боковой удар и т. д.

При атаке двумя последующими ударами боксер может несколько открываться. Поэтому, избегая возможной встречной контратаки, надо хорошо владеть страховкой во время атак.

Атаковать и контратаковать двумя последующими ударами надо научиться из всех положений.

Боксеры, овладевшие двумя последующими ударами в равной степени как правой, так и левой руками, умеющие действовать из разных положений, могут применить в бою множество тактических форм. Перед ними открываются широкие возможности успешного совершенствования своего спортивного мастерства.

Отдельные боксеры, которые часто действуют одиночным и двумя ударами в одном или нескольких сочетаниях, доводят эти действия до совершенства, у них часто второй удар является решающим. Например, А. Шоцикас в правосторонней позиции часто применял удары правой через левую руку противника, а затем наносил прямой или боковой удар левой в голову. С. Щербаков пользовался боковыми ударами левой и правой, опережая боковые удары, удары снизу и даже прямые удары противника. Г. Шатков легкими ударами левой отвлекает внимание противника, затем быстро наносит прямой удар правой в голову, который часто решает исход боя.

Л. Сегалович в атаке и контратаке добивался успеха, нанося прямой удар правой в голову или туловище и решительно действуя боковым ударом левой в голову и т. д. Быстрый подход к противнику во время атак двумя последующими ударами имеет решающее значение для их успешного проведения.

Быстрый подход к противнику осуществляется несколькими способами. Первый способ — прямолинейным движением. Вместе с шагом наносится первый удар, а по мере приближения следует второй удар. Этот способ наиболее быстрый и с успехом применяется многими боксерами, второй способ — короткими быстрыми шагами с обманными действиями туловищем и руками. Наиболее трудный, но эффективный способ подхода к противнику — подход с шагом в сторону навстречу движению противника.

Атаки надо начинать как левой, так и правой рукой.

Последовательность обучения наиболее употребляемым приемам

Атаки и защиты от них подставками

1. Боксер А атакует двумя последующими ударами в голову с места и с подходом; боксер Б подставляет открытой правую перчатку или в комбинации с подставкой левого плеча (рис. 37).
2. Боксер А атакует прямым ударом левой в туловище и правой в голову; боксер Б подставляет согнутой левую руку и открытую правую перчатку.
3. Боксер А атакует прямым ударом правой в туловище и прямым ударом левой в голову; боксер Б подставляет согнутой левую руку и правую открытую перчатку.
4. Боксер А атакует прямым ударом левой в голову и боковым ударом правой в голову; боксер Б подставляет правую открытую перчатку и согнутую в локте левую руку или тыльную сторону открытой перчатки.
5. Боксер А атакует прямым ударом правой в голову и левым боковым ударом в голову; боксер Б подставляет открытой правую перчатку и правую руку, согнутую в локте.
6. Боксер А атакует прямым ударом левой в туловище и боковым ударом правой в голову; боксер Б подставляет согнутую в локте левую руку и левое плечо в сочетании с подставкой открытой правой перчатки.

7. Боксер А атакует прямым ударом правой в туловище и боковым ударом левой в голову; боксер Б подставляет согнутую левую руку и согнутую в локте правую руку или тыльную сторону правой перчатки.

8. Боксер А атакует двумя последующими боковыми ударами левой и правой в голову; боксер Б подставляет согнутые в локте правую и левую руку.

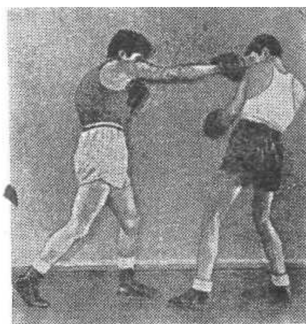


Рис. 37

9. Боксер А атакует боковым ударом левой и прямым ударом правой в голову; боксер Б подставляет согнутую в локте правую руку и открытую правую перчатку. Боксер А атакует боковым ударом правой и прямым ударом левой в голову; боксер Б подставляет согнутую в локте левую руку или тыльную сторону левой открытой перчатки и открытую правую перчатку.

10. Боксер А атакует боковым ударом левой в туловище и прямым ударом правой в голову; боксер Б подставляет согнутую в локте правую руку и правую или левую открытую перчатку.

11. Боксер А атакует прямым ударом левой и ударом снизу правой в голову; боксер Б подставляет открытую правую перчатку.

12. Боксер А атакует прямым ударом левой в голову и ударом снизу правой в туловище; боксер Б подставляет открытую правую перчатку и согнутую в локте левую руку.

13. Боксер А атакует прямым ударом правой в голову и ударом снизу левой в голову или туловище; боксер Б подставляет левое плечо или правую открытую перчатку; от удара снизу в голову подставляет правую открытую перчатку, от удара снизу в туловище — согнутую в локте левую руку.

14. Боксер А атакует боковым ударом левой в голову и ударом снизу правой в туловище; боксер Б подставляет согнутую правую руку; от удара снизу в туловище—согнутую левую руку.

15. Боксер А атакует боковым ударом правой в голову и ударом снизу левой в голову; боксер Б подставляет согнутую левую руку или открытую перчатку; от удара снизу левой в голову подставляет правую открытую перчатку.

16. Боксер А атакует прямым ударом правой в туловище и ударом снизу левой в голову или туловище; боксер Б подставляет согнутую левую руку; от удара снизу левой—правую открытую перчатку.

Все указанные защиты надо научиться выполнять, применяя шаги назад и в стороны, защитные действия руками применять в сочетании с передвижениями.

Атаковать ударом снизу левой (особенно правой) на дальней дистанции трудно. Значительно легче использовать такие удары в качестве последующих вторых ударов, когда дистанция между боксерами после стремительного первого удара сократится и создадутся более выгодные условия для действий ударами снизу.

При соответствующей дистанции можно атаковать и ударами снизу. Наиболее часто употребляемые из них:

1. Атака: удар снизу левой в голову или туловище и последующий боковой удар правой в голову; защита: подставка правой открытой перчатки от удара в туловище или голову; подставка согнутой левой руки от бокового удара в голову.

2. Атака: удар снизу правой в голову или туловище с последующим боковым ударом левой в голову; защита: подставка согнутой левой руки; от бокового удара левой в голову — подставка согнутой право- руки или тыльной части перчатки.

Некоторые боксеры успешно применяют два последующих удара одной рукой, например боковой удар левой в туловище и в голову или прямой удар правой и боковой удар правой в голову и т. д. При ударе в туловище противник опускает руку для защиты туловища, в этот момент надо успеть нанести удар в открытое место головы. Это требует, безусловно, быстрых действий.

От комбинации прямых ударов с боковыми и ударами снизу с успехом применяют защиту: шаг назад и в стороны или уклон назад (от ударов в голову) в комбинации с шагом назад и в стороны с поворотом и с уклоном в стороны.

Применение уклонов, нырков и отбивов от двойных ударов

При изучении одиночных ударов и защит от них целесообразно сначала изучить и совершенствовать защиты без ответных и встречных ударов, а к контратакующим действиям переходить позднее. Два следующих один за другим удара производятся настолько быстро, что от них почти невозможно сделать два уклона подряд. От двух коротких боковых ударов также трудно осуществить один за другим два нырка в разные стороны. Целесообразно защищаться либо одними руками, либо от первого удара при помощи рук, от второго удара —

туловищем, нырком, уклоном или шагом назад и в стороны. Успешно применяют комбинированные зашиты туловищем с одновременными подставками или отбивами.

Приведем несколько наиболее часто применяемых на практике комбинированных защит при помощи рук и туловища от двух последовательных ударов в различных сочетаниях.

1. Атака: два следующих друг за другом прямых удара в голову; защита: подставка открытой правой перчатки и уклон влево или вправо.
2. Атака: прямой удар левой в голову и боковой удар правой в голову; защита: подставка открытой правой перчатки и нырок от правого бокового удара.
3. Атака: прямой удар правой и боковой удар левой в голову; защита: подставка открытой правой перчатки и нырок от бокового удара левой.
4. Атака: боковой удар правой в голову и боковой удар левой в голову; защита: нырки от обоих ударов или подставка руки от первого удара и нырок — от второго.
5. Атака: прямой удар левой в голову и боковой удар правой в голову; защита отбив правой рукой влево или вправо и нырок от бокового удара правой в голову.
6. Атака: прямой удар левой и прямой удар правой в голову; защита: подставка согнутой правой руки и от бив левой рукой вправо правой руки противника.
7. Атака: прямой удар правой и боковой удар левой в голову; защита: отбив вправо или влево левой рукой правой руки противника и нырок от бокового удара левой в голову.

Отбивы широко применяются в комбинации с шагом назад, шагом в стороны и уклонами назад. В зависимости от тактического замысла боксер применяет ту или иную защиту. Если он хочет сохранить дальнюю дистанцию, то применяет комбинированные приемы защит (отбивы с шагами назад, в стороны и с уклонами назад). Если боксер поставил задачу приблизиться к противнику, то отбивы применяются с поступательным движением вперед и т. д.

Контратакующие действия

Как при изучении контратакующих одиночных ударов, так и при двух последующих, надо сначала овладеть техникой ответных контрударов, потом переходить к встречной форме. Выбор ответной или встречной формы часто зависит от примененной защиты. Если защита произведена отбивом правой рукой левой руки противника влево, то, как правило, контрудар наносится в ответной форме. Если применяется защита уклоном вправо от прямого удара левой, то целесообразно применять встречную форму прямым или боковым ударом левой и т. д.

Изучение приемов атакующих действий прямыми ударами в сочетании с боковыми ударами и ударами снизу ведется в той же, уже показанной, последовательности. Ответные и встречные одиночные контрудары наносятся с места с поступательным движением вперед или при отходе назад и в стороны в зависимости от примененной защиты и дистанции между боксерами. Ответные контрудары принято наносить рукой, не занятой защитным действием. Допустим, что противник наносит боковой удар правой в голову, при этом у другого боксера левая рука занята подставкой. В этом случае ответный удар (прямой или боковой) наносится правой рукой в голову. Если атакующий боксер не достиг своим ударом цели, то ответный удар может быть произведен той рукой, которая была занята защитой. Например, противник наносил два прямых в голову, но они не достигли цели из-за отклона боксера назад. В таких случаях контрудар может наноситься любой рукой. Таким образом, ответный удар может последовать даже той рукой, которая была занята защитой.

Некоторые приемы контратаки ответными и встречными одиночными ударами на двойные атакующие удары

1. Атака: два следующих друг за другом удара в голову; защита: подставка открытой правой перчатки и ответный прямой удар или боковой удар левой в голову или туловище.
2. Атака: прямой удар левой в туловище и прямой удар правой в голову; защита: подставка согнутой правой руки от удара в туловище и отбив левой рукой правой руки противника вправо с ответным прямым или боковым ударом правой в голову.
3. Атака: прямой удар левой и боковой удар правой в голову; защита: отбив правой рукой влево или подставка открытой правой перчатки от удара левой и подставка левой согнутой руки от бокового удара правой с ответным прямым или боковым ударом правой в голову или ударом снизу в туловище противника.
4. Атака: прямой удар левой и боковой удар правой в голову; защита: подставка открытой правой перчатки, нырок от бокового удара правой с ответным боковым ударом левой в голову.
5. Атака: боковой удар левой в голову и удар снизу правой в голову или туловище; защита: подставка согнутой правой руки от бокового удара и подставка согнутой левой руки от удара снизу с ответным прямым ударом правой, боковым ударом в голову или ударом снизу в голову или туловище.
6. Атака: прямой удар левой в голову и боковой или прямой удар правой в голову; защита: уклон назад или шаг назад, или комбинация уклона с шагом назад с одиночным ответным прямым или боковым ударом левой или правой в голову.

Применению защит при помощи уклонов в стороны, как правило, сопутствуют встречные удары, которые наносятся непосредственно во время уклонов.

Некоторые примеры одиночных встречных контрударов

1. Атака: два следующих друг за другом удара в голову; защита: подставка открытой правой перчатки, отбив правой руки противника влево левой рукой и встречный прямой удар правой в голову.
2. Атака: прямой удар левой в туловище и прямой удар правой в голову; защита: подставка согнутой левой руки, уклон влево с встречным прямым ударом правой в голову.
3. Атака: прямой удар левой в голову и боковой удар правой в голову; защита: подставка открытой правой перчатки и встречный прямой удар левой в голову.
4. Атака: прямой удар правой и боковой удар левой в голову; защита: отклон назад с отбивом вправо и последующим встречным прямым ударом правой в голову.
5. Атака: боковой удар левой в голову и удар снизу правой в туловище; защита: подставка согнутой в локте правой руки, затем встречный прямой удар левой в голову.
6. Атака: боковые удары левой и правой в голову; защита: встречный прямой удар правой в голову и нырок от левого удара.

Встречные одиночные контрудары могут наноситься как от первого, так и второго атакующего удара противника.

Двойной ответный контрудар на один атакующий удар

Эта форма активных действий требует от боксера, применяющего защиты от атакующего противника, большей техники, создания наиболее устойчивого положения и быстроты нанесения ударов в открытые места атакующего. Как первый, так и второй удар могут быть одинаково эффективными. При атакующих действиях два последующих контрудара часто приводят к сближению противников. Поэтому открываются широкие возможности для активных действий обоих боксеров.

Ниже приводится несколько наиболее эффективных форм действий двумя ответными контратакующими ударами.

1. Атака: прямой удар левой в голову; защита: подставка открытой правой перчатки, после чего наносятся два ответных прямых удара в голову, или боковые удары левой и правой в голову, или прямой удар левой в голову и боковой удар правой в голову, или прямой удар правой в голову и боковой удар левой в голову.

Эти же два ответных контрудара в разных сочетаниях можно наносить после подставки открытой правой перчатки от прямого удара правой в голову.

2. Атака: прямой удар в голову; защита: шаг назад, затем с поступательным движением вперед наносятся два прямых ответных удара левой и правой в голову, или прямой удар левой и боковой удар правой в голову, или боковой удар левой в голову и прямой удар правой в голову.
3. Атака: прямой удар правой в голову; защита: шаг назад с последующим поступательным движением вперед и прямым или боковым ударом правой в голову, затем наносится прямой или боковой удар левой в голову.
4. Атака: боковой удар левой в голову; защита: подставка согнутой правой руки. Два ответных удара — боковой удар левой в голову или туловище, короткий прямой удар в голову или туловище, удар снизу в голову или туловище, с последующим боковым ударом правой, прямым ударом или ударом снизу в голову или туловище.
5. Атака: боковой удар левой в голову; защита: шаг назад, затем с поступательным движением вперед наносятся два прямых или боковых удара в голову.
6. Атака: боковой удар правой в голову; защита: подставка согнутой левой руки или открытой перчатки с последующими двумя ответными ударами — прямым, боковым или ударом снизу правой в голову, затем боковой удар или удар снизу левой в голову или туловище.
7. Атака: боковой удар левой в голову; защита: шаг назад с последующим поступательным движением вперед, прямой или боковой удар левой в голову и прямой или боковой удар правой в голову.
8. Атака: боковой удар правой в голову; защита: шаг назад с последующим поступательным движением вперед, боковые удары правой и левой в голову.
9. Атака: прямой удар левой в голову; защита: отбив правой влево, вправо или кверху и ответные два удара — прямой, боковой или удар снизу левой в голову или туловище, затем прямой или боковой удар правой в голову.
10. Атака: прямой удар правой в голову; защита: отбив левой рукой влево, вправо или кверху и последующие ответные удары — прямой правой в туловище или в голову или боковой удар правой в голову, затем боковой удар левой в голову.
11. Атака: боковой удар левой в голову; защита: нырок и последующие боковой удар правой в голову и боковой удар или удар снизу левой в голову или туловище.
12. Атака: боковой удар правой в голову; защита: нырок и последующие боковые удары левой и правой в голову или удары снизу в голову и туловище.
13. Атака: удар снизу левой в голову или туловище; защита: подставка согнутой правой руки или открытой перчатки и ответные удары — боковой короткий удар, прямой удар или удар снизу левой в голову или туловище и боковой удар правой в голову.
14. Атака: удар снизу правой в голову или туловище; защита: подставка согнутой левой руки или открытой

левой перчатки от удара в голову и ответные контрудары — короткий прямой, боковой или удар снизу правой в голову или туловище, затем боковой удар или удар снизу левой в голову или туловище.

При атаке одиночным ударом снизу в голову или туловище можно сделать шаг назад, затем с шагом вперед нанести два следующих один за другим удара в разных сочетаниях, начиная как левой, так и правой рукой.

На атаку одним ударом — двойной встречный контрудар

Что касается контратаки двумя встречными ударами на атаку противника одиночным ударом, то по существу встречным ударом будет первый, а второй последует как развитие встречной контратаки.

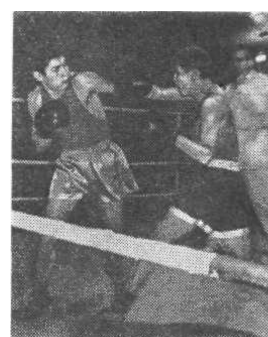
Вот несколько примеров. От прямого удара левой в голову боксер защищается подставкой открытой правой перчатки с одновременным выставлением левой руки вперед и последующим боковым ударом правой.

1. Боксер А наносит прямой удар правой в голову; боксер Б делает уклон влево и одновременно наносит встречный прямой удар правой в голову и последующий боковой удар левой в голову.
2. Боксер А наносит боковой удар правой в голову; боксер Б наносит встречный прямой удар левой в голову и затем боковой удар правой прямой или удар снизу в голову и туловище (рис. 38).
3. Боксер А атакует ударом снизу левой в туловище; боксер Б встречает прямым или боковым ударом правой в голову с последующим боковым ударом левой в голову или ударом снизу в туловище (рис. 39).

Итак, на атаку противника одиночным ударом боксер отвечает встречным ударом с одновременным применением одной из защитных форм, выгодной для последующих действий.


Рис. 38


Рис. 39


Рис. 40

Контратака ответным двойным ударом на атакующий двойной удар

В учебных условиях совершенствование этой формы боевых действий играет большую роль. В таком упражнении атакующий боксер следит за точностью и правильностью нанесения ударов, а его партнер в это время совершенствует точность и быстроту применения защит. Один боксер атакует заранее условленными ударами в различных сочетаниях, другой — применяет защиты при помощи рук, туловища и передвижений. Задача обороняющегося после применения защит: нанести возможно быстрее два последующих ответных удара также в различных сочетаниях. Например, боксер А наносит два боковых удара левой и правой в голову, боксер Б делает подставки согнутыми руками и отвечает боковым ударом левой в голову и ударом снизу правой в туловище; или боксер А атакует прямым ударом левой в голову и боковым ударом правой в голову, боксер Б делает подставку открытой правой перчатки, затем выполняет нырок от бокового удара правой, после чего наносит два боковых удара в голову левой и правой. Удары и защиты сначала выполняются условно, потом по выбору — произвольно. Основные комбинации были перечислены ранее.

Контратака встречными ударами

Эта форма контратаки является более сложной и требует от боксеров быстрой ответной реакции на действия противника, устойчивого положения, умения хорошо защищаться, наносить удары.

Обычно встречные контрудары применяются для того, чтобы решительными действиями остановить активно атакующего противника.

Во время решительных атак двумя или серией ударов атакующий боксер часто раскрывает наиболее чувствительные места на голове или туловище. В такие моменты второй боксер использует поступательное движение противника и выбирает время нанести один или несколько встречных ударов в эти чувствительные места. Например, атаку боковым ударом правой в голову можно опередить прямым ударом левой в голову, так как путь прямого удара значительно короче; или удар снизу левой в туловище можно опередить прямым или боковым ударом правой в голову и т. д.

Существует две формы встречных контратакующих действий. Первая при отходе назад и в стороны, когда один из боксеров, не желая сближаться с противником, останавливает стремительное движение его вперед и, тем самым, не дает ему возможности развивать атакующие действия. В этом случае один из боксеров стремится сблизиться, а второй сохраняет дальнюю дистанцию и остается неуязвимым.

Наиболее характерные примеры:

1. Боксер А атакует прямыми ударами левой и правой в голову, боксер Б отходит назад или в стороны с

подставкой открытой правой перчатки и выставлением левой руки вперед (рис. 40).

2. Боксер А атакует двумя боковыми ударами левой и правой в голову, боксер Б отходит назад, нанося одновременно опережающие удары в голову: от бокового удара левой прямой удар правой, от удара правой — прямой удар левой.

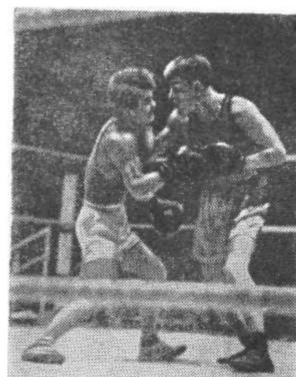
3. Боксер А стремительно атакует прямым ударом левой в голову или туловище и боковым ударом правой в голову, боксер Б отходит назад и одновременно наносит встречный прямой удар левой в голову и прямой удар правой в голову.

4. Боксер А атакует боковым ударом левой в голову и ударом снизу правой в туловище, боксер Б отходит назад или в сторону, нанося встречный прямой удар правой в голову и прямой или боковой удар левой в голову

Опережение встречными ударами бывает наиболее успешным, если на атакующий удар левой рукой отвечают правой и на удар правой - левой рукой выбирая более короткий путь (рис. 41). Обычно прямым ударом опережают боковые удары и удары снизу, боковым ударом опережают боковые удары и удары снизу (рис. 42)


Рис. 41


Рис. 42


Рис. 43

Вторая форма действий опережающими ударами более сложна: она требует решительности, быстроты и точности. Эта форма применяется на средней и ближней дистанциях, в сфере сильных коротких ударов, где создаются условия для действий сериями ударов.

При атаке одного из боксеров второй не стремится отходить назад как было в первом случае, а наоборот, сам идет на сближение, при этом он принимает более устойчивое положение и обеими руками наносит опережающие удары, стараясь сохранить среднюю дистанцию.

Удары наносятся как в голову, так и в туловище в основном действуют ударами сбоку, снизу и короткими прямыми ударами. Сложность ведения встречного боя на средней дистанции заключается в том, что боксеры состязаются в быстроте и точности ударов. Преимущество получает тот, кто опередит. Кроме того, и атакующий и контратакующий боксеры должны при нанесении ударов хорошо себя страховать защитами и закрывать уязвимые места на голове (нижнюю челюсть), в области живота (печень, сердце, селезенку). Это достигается правильным положением рук, голова должна быть опущена, туловище несколько наклонено вперед, плечо поднято (положение «крауч»).

Количество встречных опережающих ударов может быть различным. На один атакующий удар наносится один встречный, на два атакующих удара — один встречный, на один атакующий удар — два встречных, на два атакующих удара — два встречных и т. д.

Точность нанесения удара определяется формой движения руки. Опережающий удар может идти с внутренней стороны руки противника, с наружной и через руку противника (рис. 43). Например, противник наносит боковой удар левой в голову, при этом локоть его руки опущен, опережающий боковой удар правой может быть нанесен горизонтально или несколько сверху; или атакующий наносит боковой удар с поднятым локтем, в этом случае контратакующий отвечает ударом противоположной руки — сбоку и несколько снизу.

Примеры контратакующих опережающих действий во встречном бою:

1. Атака: боковые удары левой и правой в голову; опережение: короткие прямые или боковые удары правой и левой в голову.

2. Атака: боковой удар левой в голову и удар снизу правой в голову или туловище; опережение: удар снизу правой в голову и боковой удар левой в голову.

3. Атака: два удара снизу левой и правой в голову или туловище; опережение: два коротких прямых или боковых удара правой и левой в голову.

4. Атака: три удара — прямой удар левой в голову, боковой удар правой и боковой удар левой в голову; от прямого удара подставляется открытая ладонь, от бокового удара правой наносится короткий прямой удар левой в голову, от бокового удара левой — короткий прямой удар правой в голову или удар снизу в голову или туловище.

Подобной встречной формой боя чаще пользуются боксеры, превосходящие противника в быстроте и точности ударов и обладающие достаточной выносливостью, чтобы часто повторять серии ударов.

Методические указания

Материал данного раздела является сложным для освоения, а, следовательно, и для применения в бою.

Средняя дистанция требует от боксера большого технического мастерства. Изучение и совершенствование этой формы должно начинаться только тогда, когда боксер достаточно овладеет техникой одиночных ударов, особенно защитами, на основе разностороннего их применения, получит хорошую физическую и волевую подготовку.

Сначала изучаются и совершенствуются атаки двумя последующими ударами в голову и туловище как левой, так и правой рукой. Начинают с более простых форм — прямых, ударов, затем сочетают их с боковыми ударами и ударами снизу. Все эти действия изучаются в такой последовательности, как было описано выше. С целью более успешного совершенствования техники ударов и защитных действий сначала изучаются атаки и защиты от них без ответных и встречных контрударов. Один из боксеров атакует определенными ударами, а другой применяет защиты. Это надо делать до тех пор, пока один из боксеров не научится правильно наносить удары, а другой точно и надежно защищаться.

Изучение защит проходит в такой последовательности: сначала подставки рук, затем защиты с помощью передвижения, чтобы развить у боксеров чувство дистанции и подвижности. Далее надо переходить к изучению и совершенствованию более сложных защит, создающих выгодные условия для решительных действий. Это будут защиты туловищем: уклоны от прямых ударов и нырки от боковых ударов. После этого перейти к защитам отбивами.

В тренировке следует применять комбинированные формы защитных действий: подставки и отбивы с уклонами и нырками или шагами назад и в стороны и т. д.

В двустороннем обучении с партнером изучаются комбинации по установленной форме, условно, затем произвольно. Сначала надо выполнять приемы медленно, следя за правильностью выполнения движения, но по мере овладения техникой скорость действий следует увеличивать. Время от времени для контроля надо возвращаться снова к медленному их выполнению.

На один атакующий удар следует практиковать применение различных защит. Совершенствование защитных форм требует особого внимания преподавателя и боксеров. В каждом занятии в течение продолжительного времени следует терпеливо повторять защитные действия, доводить их до автоматизма.

Предлагаемая последовательность в обучении и тренировке дает возможность занимающемуся быстрее найти свой стиль и манеру ведения боя на основе разнообразных технических средств.

Изучение и совершенствование техники происходит в парах. Преподаватель дает задание занимающимся на изучение и совершенствование того или иного приема. Заданное упражнение выполняется одновременно всей группой.

В процессе занятий преподаватель ведет наблюдение за всеми и получает общее впечатление о типичных ошибках, проявляющихся у большинства боксеров, он подходит к отдельным парам и поправляет их. После определенного количества времени преподаватель объявляет перерыв и указывает боксерам на общие, замеченные им недостатки. С одним из учеников в перчатках он показывает, как надо правильно выполнять движение. При этом особое внимание следует обращать на координацию движений.

Обычно не все ученики в одинаковой мере осваивают преподносимый им материал. Не исключено, что отдельным боксерам потребуется давать отдельные задания для совершенствования приемов, которые ими плохо усваиваются. Индивидуальный подход к занимающимся способствует наиболее успешному овладению боксерами техникой и тактикой.

Примерные упражнения для общего занятия.

Упражнение 1. Один боксер атакует одиночными ударами: прямыми, сбоку и снизу в голову и туловище, сначала с места, далее с шагом вперед и с маневрированием. Другой боксер применяет ту или иную защиту от одиночного удара.

Боксерам дается указание, какими ударами и защитами пользоваться, позднее боксеры сами выбирают приемы для действия. Упражнения выполняются сначала медленно, затем все быстрее.

Упражнение 2. Изучаются и совершенствуются атаки одиночными ударами, отдельные защиты от них с ответными одиночными ударами, затем встречными ударами.

Упражнение 3. В том же порядке и той же последовательности изучаются и совершенствуются атаки двумя и тремя последующими ударами. Сначала прямые удары, затем комбинации прямых ударов с боковыми и ударами снизу. Боксеры также совершенствуют защитные действия от двух и трех ударов.

Упражнение 4. Атаки одним, двумя и тремя ударами, защиты от них и ответные удары (один или несколько ударов в голову и туловище). Затем изучаются и совершенствуются встречные удары при отходе назад и в стороны, в различных сочетаниях в зависимости от действий противника.

Упражнение 5. Сначала оба боксера становятся в собранное положение друг против друга на дистанцию, при которой можно наносить короткие удары. Боксеры попеременно наносят друг другу короткие прямые, боковые удары и удары снизу в голову и туловище. Когда один боксер наносит удары, второй применяет только защиты и после окончания атаки переходит к таким же ударам в ответной форме. Удары сначала определяются тренером, потом делаются по выбору боксеров.

Эти же упражнения следует выполнять в процессе маневрирования с подходом одного из боксеров на среднюю дистанцию. Другой боксер в это время не отходит, а принимает бой, применяя защиты при помощи рук и туловища.

Атакующий боксер должен найти соответствующую дистанцию для нанесения коротких ударов, не

подходить вплотную, избрать наиболее удобное и выгодное защитное положение головы и туловища, с тем чтобы при нанесении ударов страховать себя защитными действиями и быть готовым нанести ответные или встречные удары.

Эти упражнения требуют умения принять правильное положение туловища и головы для ведения боя на средней и ближней дистанциях. Следует обратить особое внимание на совершенствование техники защитных действий.

Упражнение 6. Для ведения боя на средней дистанции в опережающей форме.

Во время нанесения двух и более ударов атакующий боксер часто раскрывается. Это использует его противник и, в свою очередь, наносит один или несколько встречных ударов.

Обучать боксеров этой форме боя надо вначале индивидуально. Приняв положение средней дистанции, ученик медленно наносит указанные тренером короткие удары в голову и туловище. Тренер в таком же темпе проводит опережение, техника которого описана выше. Преподаватель следит за тем, чтобы ученик искусно страховал себя защитами во время нанесения ударов. Например, ученик наносит боковой удар правой в голову. Преподаватель опережает его боковым ударом левой в голову через его руку и следит за тем, чтобы ученик опускал голову и во время удара страховал челюсть поднятым плечом правой руки. После этого ученик наносит удар снизу левой в туловище, преподаватель опережает его атаку боковым ударом правой в голову и следит за тем, чтобы ученик поднимал левое плечо для страховки. В этом упражнении преподаватель для ударов подставляет открытую перчатку свободной руки. Затем роли меняются: преподаватель следит за тем, чтобы ученик своевременно и правильно наносил опережающие удары.

Выполняя эти упражнения, боксеры первое время пропускают удары. Поэтому к упражнениям в парах надо переходить лишь после того, как преподаватель убедится, что боксер научился опережать удары, умеет сдерживать удар, даже если он производится быстро, и хорошо страхует себя от ударов.

Эти упражнения, как и предыдущие, разучиваются медленно, удары и защиты устанавливаются заранее. По мере усвоения этой техники следует переходить к ударам и защитам по выбору самих занимающихся, а затем и к действиям с маневрированием.

Чтобы достичь положительных результатов, этим упражнениям на каждом занятии надо уделять не менее 10—15 минут (в течение нескольких месяцев), приемы следует доводить до автоматизма, добиваясь предельной быстроты и точности выполнения.

К сожалению, подобным упражнениям боксеры почти не уделяют внимания. Некоторые пользуются этими действиями в основном в условиях вольного боя или во время состязаний, не имея достаточных навыков. Иногда из-за слабой подготовки боксер становится «жертвой» попытки опередить ударами более быстрого противника. Во время боевой практики эту форму боя следует применять очень осторожно, на тренировках подбирать партнеров, умеющих сдерживать себя.

Методические приемы обучения ближнему бою

В боксе существуют три боевые дистанции: дальняя, средняя и ближняя. Бывает еще положение вне боя, при котором оба боксера находятся на дистанции, не позволяющей достичь друг друга ударами. При свободном передвижении боксер располагает возможностью для обдумывания своих действий, в это время он может несколько отдохнуть.

Для овладения техникой и тактикой ведения боя на каждой дистанции существуют специальные упражнения и методические приемы обучения и тренировки.

Дальней называется такая дистанция, на которой боксеры могут наносить друг другу длинные прямые и длинные боковые удары с небольшим шагом или даже без поступательного движения вперед.

Средней называется такая дистанция, на которой оба боксера в состоянии наносить друг другу удары согнутыми руками (короткие удары).

Ближней называется такая дистанция, на которой боксеры непосредственно касаются друг друга какой» либо точкой тела. На ближней дистанции удары бывают короткими и весьма сильными, вследствие разгибания ног и туловища и вращательного движения туловища. На ближней дистанции боксеры ведут очень активный бой.

В ходе боя дистанция может изменяться, боксеры могут отрываться друг от друга на среднюю и даже дальнюю дистанции и вновь сходиться на ближнюю. Дистанция, в которой действуют боксеры, определяет положение рук, туловища, ног и головы. Чем боксеры ближе друг к другу, тем они должны быть более собранными, положение их должно быть более устойчивым.

Ближний бой требует от боксеров высокого мастерства, умения сблокировать действия противника и, вместе с тем, находить для себя удобные положения, чтобы беспрепятственно нанести один или несколько ударов. Не все боксеры в достаточной мере владеют этим видом боя. Некоторые боксеры стараются избегать ближней дистанции и входят в нее только в силу необходимости, чтобы лишить противника преимуществ на средней и дальней дистанциях. Вход и выход из ближнего боя может происходить обдуманно одним или обоими боксерами, но происходит и произвольно, в силу сложившихся условий. Например, один из боксеров решил приблизиться к противнику, войти в ближний бой, — он стремительной атакой (серией ударов) идет на сближение; или, используя атаку противника, от прямых ударов делает уклон, от боковых — нырок и этим самым достигает сближения. Вблизи у канатов или на углах оба боксера в результате встречного боя приближаются друг к другу.

Оказавшись в непосредственной близости с противником, боксер должен сразу определить, в каком

положении находятся руки противника по отношению к его рукам. Положение рук, туловища и головы может быть выгодным и не выгодным для ведения боя. Боксер, прежде всего, должен принять такое положение, чтобы оградить от ударов область солнечного сплетения. Для этого надо несколько нагнуть туловище вперед, голову приблизить к груди или плечу противника, чтобы не дать возможности противнику произвести вращательного движения верхним плечевым поясом для нанесения сильного удара. Положение рук должно быть таким, чтобы они мешали противнику наносить удары и позволяли бы это делать беспрепятственно самому.

При сближении с противником надо активно действовать обеими руками попеременно, наносить удары снизу в туловище и в голову, затем перейти на боковые удары в голову и снова на удары в туловище, чтобы противник не смог обеспечить защиту всех уязвимых мест. Существует несколько положений, откуда возможно наносить сильные удары.

Положение рук внутри рук противника. Предплечьем и открытой перчаткой делают накладку на плечо противника, чем несколько сдерживают вращательное движение туловища противника и не дают ему возможности нанести удар (рис. 44, 45, 46, 47).


Рис. 44

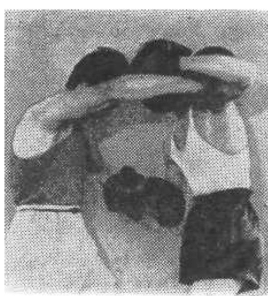
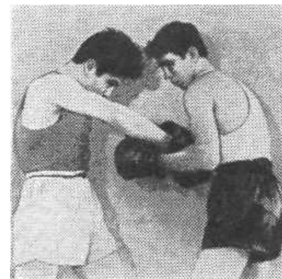

Рис. 45


Рис. 46


Рис. 47

В этом случае легко наносить боковой удар в голову с закручиванием кисти рукой, которая придерживала плечо противника. Если руки противника оказываются внутри и блокируют действия, то следует немедленно сделать перевод своих рук вовнутрь. Если это сделать не удается, то, распрямляя ноги и туловище, нанести удар снизу в голову, преодолевая нажим руки противника.

Противник попытается перевести руки для нанесения удара снизу в голову или туловище. Тогда следует перевести свои руки вниз, расставив локти в стороны, и сделать накладку предплечья и открытой перчатки на предплечья противника у локтевого сустава. Из этого положения можно нанести удар снизу или сбоку — снизу в челюсть противника, так как руки его будут находиться внизу (рис. 48). В случае накладки рук противником на плечо с внутренней стороны и если перевод своих рук сделать не удается, то следует преодолеть силовой нажим противника и с резким вращательным движением нанести боковой удар в голову.

Чтобы освободить руки от связывания противником, делают быстрый шаг назад или в стороны. Противник от усилий теряет равновесие, проваливается, руки его остаются впереди. В этот момент наносится боковой удар (несколько сверху) в голову через руку противника.

Для того чтобы задержать удары противника, боксеры накладывают открытые перчатки на его плечи.


Рис. 48


Рис. 49

Одна рука внутри, другая снаружи рук противника. Боксеры иногда оказываются в равных положениях и равных условиях для действий. В таких случаях надо либо наносить удар рукой, находящейся внутри, сделав это быстрее противника, либо перевести одну руку во внутрь с тем, чтобы сблокировать противника и не дать ему действовать.

Находясь в непосредственной близости от противника, успешно применяют от фланговых ударов и ударов снизу подставки согнутой руки или тыльной стороны открытой перчатки, от ударов сбоку — нырки, от ударов снизу — подставки открытой перчатки и т. д. (рис. 49).

При ведении ближнего боя боксеры находятся в устойчивом положении и все время передвигаются. В зависимости от тактического замысла боксер может сделать шаг назад, оторваться на среднюю дистанцию для нанесения ударов и тотчас же пойти на сближение, снова блокируя противника. С успехом применяют шаги в стороны и с заходом за спину противника, чтобы вывести его из собранного положения и нанести ему удар в тот момент, когда он начнет поворачиваться.

Ближний бой требует от боксеров превосходства в быстроте, точности и физической силе, равноценных действий обеими руками. Поэтому в равных условиях находятся боксеры как левша, так и правша.

Изучать приемы действий в ближнем бою надо только с партнером. Оба боксера принимают собранное боевое положение и ведут борьбу за выгодное положение рук. Сначала весьма медленно, с тем чтобы хорошо усвоить принципы ведения боя.

Далее изучают возможности нанесения ударов из разных положений. Все эти упражнения выполняются на месте. По мере овладения техникой блокирования и техникой ударов следует переходить к изучению и совершенствованию приемов, рассчитанных на удары, связанные с преодолением силовых нажимов противника на руки. Затем переходят к изучению и совершенствованию блокирования и действий ударами с коротким отрывом от противника назад и в стороны, действий с заходом за противника.

Большое значение в обучении и тренировке имеют правильные движения при нанесении ударов. Надо научить боксера наносить удары внутри рук противника и через его руки, причем большим искусством является заворот кулака вовнутрь в последний момент движения руки и удар косточками, образующими основание пальцев.

Если противник не владеет в достаточной мере форумами ближнего боя, но имеет преимущество на дальней дистанции, надо пытаться навязывать ему ближний бой. Если противник хорошо ведет ближний бой, но менее уверенно чувствует себя на дальней и средней дистанциях, то надо вести бой с ним на этих дистанциях и т. д.

Умение применить все формы и виды боя, найти слабые места противника и не дать проявить присущую ему манеру ведения боя характеризует техническое и тактическое мастерство боксера.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОГО БОЯ

Учебный бой — это упражнения с партнером, в процессе которых совершенствуются ранее изученные технические и тактические навыки в условиях, приближенных к соревновательным. В учебных боях боксеры проверяют умение применять свою технику, испытывают и развивают свои волевые качества, имеют возможность проявить творчество и инициативу. Учебный бой является одним из основных упражнений в процессе всей боксерской деятельности. Этот вид упражнений по своему содержанию должен отвечать технической, тактической, физической и психической подготовленности боксера, иначе учебный бой может превратиться в неорганизованные действия, не имеющие ничего общего с боксом. Поэтому задачи учебного боя могут быть разными, в зависимости от подготовленности боксеров, периода тренировки и т. д.

Учебные бои могут быть условными и вольными.

Условными называют те бои, в которых тренер дает боксерам определенное задание для проведения тех или иных приемов, решения отдельных тактических задач, например: обратить внимание на защитные действия от прямых и боковых ударов шагом назад, после чего произвести два ответных прямых контрудара и т. д.

В вольном бою тренер не ограничивает боксеров в действиях, однако может также дать задание провести тот или иной технический и тактический элемент. В вольном бою боксеры пользуются не только теми приемами, которые они изучали на занятиях секции, а могут проявлять творчество, находчивость, действовать по их усмотрению. В вольных боях боксеры получают возможность более широко ставить тактические задачи. Если условные бои в основном превалируют в начале курса обучения, то вольные бои больше применяют тогда, когда боксер владеет необходимым арсеналом технических средств.

Условный бой может быть проведен на площади всего зала несколькими парами одновременно. Преподаватель дает общее для всех задание, например атаковать прямыми ударами и применить защиты от них, или каждой паре дается отдельное задание. Преподаватель подходит к каждой паре, вносит поправки и дает указания.

Второй вид условного боя — это действия на ринге. Ринг освобождается только для одной пары, и бой проводится строго по времени.

Вольный бой проводится только попарно и на ринге.

В процессе боевого учения задания меняются, и ученики должны строго выполнять указания тренера, добиваясь совершенства в своих действиях. Если боксер в условном бою не показывает своих умений в применении указанной тренером защиты или удара, к условным боям такого боксера не следует допускать, а надо снова возвратиться к изучению и совершенствованию приема в паре, к совершенствованию движений ударов и защит. Надо помнить, что только после хорошо усвоенных технических действий можно переходить к вольным боям, в которых боксеры обычно сами находят технические средства для решения тактических задач.

Во время условных боев по заданию тренер, как правило, подсказывает то одному, то другому боксеру их действия. Иногда тренер останавливает бой для указания и показа. Во время вольных боев тренер старается не вмешиваться, не сбивать боксеров с намеченных ими планов. Останавливают бой в том случае, если он грубо ведется или одному из боксеров грозит опасность потерять равновесие в результате полученного удара, а также, когда бой принимает явно силовой характер. Подсказывать боксеру о его действиях можно во время минутного перерыва. При проведении вольного боя на ринге при концентрированном внимании тренера и товарищей боксеры действуют более внимательно, осторожно и решительно. Вольный бой на ринге строго дозируется по времени.

Боевая практика должна прежде всего отражать содержание занятий. Как при изучении техники ударов и

защит в парах, так и в условном бою задания даются с учетом возможностей боксеров, их подготовленности.

Если, например, в течение двух-трех занятий изучались боковые удары левой и правой в голову с дальней дистанции и защиты от них, то преподаватель дает задание боксерам проводить эти удары и защиты в условном бою.

Сначала один боксер атакует из всех положений, а другой принимает только указанные защиты. Затем другой боксер принимает защиты и наносит ответные или встречные удары. Во втором раунде боксеры меняются в своих действиях. Последующие бои по заданию включают в себя ранее пройденные приемы, и к ним добавляются недавно изученные приемы.

Если преподаватель видит, что допускаются ошибки в давно изученных действиях, например в защитах от прямого удара левой в голову, то следует вновь совершенствовать этот элемент техники с партнером и в ходе индивидуального занятия с тренером.

Ученики воспринимают материал по-разному. Одни усваивают его быстро и в обоюдном учении со всей точностью выполняют упражнения. Однако при выходе на ринг в боевой обстановке применяют этот элемент плохо, невпопад. Другие, наоборот, в парах осваивают приемы хуже, а в боевой обстановке смело и хорошо проводят их. Многие ученики не могут в должной мере применять в бою изученные ими приемы. В таком случае следует чаще давать условные бои. В вольном бою боксеры иногда применяют приемы, которым их еще не обучали, но они видели их на тренировках или во время состязаний. В таком случае не следует тормозить инициативу боксера, напротив, надо создать условия для совершенствования понравившихся ему приемов.

Важное значение для развития отдельных качеств и воспитания навыков имеет подбор партнеров.

Партнеров надо подбирать с таким расчетом, чтобы из учебного боя извлекали пользу оба боксера.

В бою в паре боксер может проявить активность и инициативу, если его партнер слабее по технике или по волевым качествам. С другим партнером тот же боксер бывает скован. Частые учебные бои с более сильным партнером не позволяют боксеру осуществить задуманные планы, у него возникает неверие в эффективность своих действий, теряется интерес к боксу. Бывает и так что в группе один-два боксера на каком-то этапе обучения оказываются сильнее других. В силу этого им удается беспрепятственно провести любой задуманный план. Такой боксер на состязаниях при встрече с равным противником может оказаться беспомощным.

Таким образом, если боксеру необходимо привить уверенность в себе, следует подбирать ему партнеров несколько слабее, периодически давать равного или более сильного для испробования сил.

В учебном бою (условном или вольном) следует добиваться легкости, отсутствия напряженности в действиях боксеров. Каждый боксер должен понять, что надо находить и пробовать выгодные для себя, позиции, легко и часто наносить удары, применять разнообразные защитные действия. Мастерства можно добиться только при том условии, если в действиях боксера не будет напряженности, стремления сильно ударить партнера. Применение грубой силы или сильных ударов в боях ограничивает технический и тактический рост боксеров и часто приводит к плохим последствиям: теряется равновесие или наступает такое состояние, при котором один из боксеров теряет способность действовать.

В ходе учебного боя независимо от уровня технической подготовленности боксера надо требовать от него быстрого выполнения технических приемов. Например, при совершенствовании прямого удара левой в голову надо добиваться развития короткого мышечного импульса, мобилизации нервной системы для быстрого нанесения удара. А если изучаются защитные действия уклоном, то надо также добиваться быстрого его выполнения. Если боксер решил атаковать серией ударов и для этого ему надо подойти к партнеру с дальней дистанции, то этот подход должен осуществляться очень быстро. Допустим, что один из боксеров решил дать встречный бой и пойти на опережение ударов атакующего партнера; в этом случае он должен мобилизовать себя и очень быстро нанести удары. Эти короткие напряжения, если они требуют большой мобилизации нервных и физических сил, утомляют боксера, но по мере тренировки наступает быстрота действий, вызывающая меньше нервных и мышечных напряжений.

Чтобы приобрести навыки избирательности своих действий во время учебного боя, боксер должен научиться менять свою тактику, технические приемы. Например, два-три раза подряд боксер получил удары сбоку правой в голову. Он должен повысить бдительность и больше этих ударов не пропускать, быстрее принимать защиты и своими активными действиями не давать возможности своему партнеру эти удары осуществить. Допустим, что при действиях в ближнем бою один из боксеров проигрывает, тогда он должен увеличить подвижность и действовать на дальней и средней дистанциях, избегая ближнего боя.

Все эти тактические формы можно применять при наличии высокого технического мастерства, достаточной физической подготовленности и обладая волевыми качествами. Для частой смены действий нужна выносливость, для активных действий — решительность и смелость.

В учебном, особенно в вольном, бою боксер наиболее активно проявляет творчество и инициативу при совершенствовании техники и тактики в постоянно изменяющихся условиях, в борьбе с разными по стилю и манере ведения боя противниками. В учебном бою создаются условия для развития физических и волевых качеств. Все необходимые для боксера качества и навыки в полной мере могут найти свое развитие только в учебном бою и состязаниях.

Таким образом, во время условных и вольных боев и состязаний ь наиболее конкретной форме проявляются качества и навыки боксера. Поэтому боевая практика на ринге и является основной и наиболее интересной частью учебного процесса.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Весь процесс обучения и тренировки можно разбить на три периода. Каждый период имеет свои задачи.

Первый период — период подготовки новичков-боксеров, которые получают знания и умения, позволяющие выйти на ринг для участия в состязаниях сначала по группе новичков, затем среди боксеров третьего разряда.

Второй период — характерен подготовкой боксеров второго и первого разрядов. Это боксеры, прошедшие полную школу бокса, с установившейся манерой ведения боя, имеющие достаточный боевой опыт.

В ***третьем периоде*** идет совершенствование спортивного мастерства, развиваются отдельные необходимые боксеру качества. Это боксеры первого разряда и мастера спорта, на счету которых больше побед, чем поражений.

ПОДГОТОВКА НОВИЧКА

Обычно боксом начинают заниматься в подростковом и юношеском возрасте. Эти категории имеют свои особенности, для них существуют отличные от взрослых методика и приемы обучения. Среди подростков и юношей встречаются новички и «бывалые» боксеры, участвовавшие в состязаниях и получившие определенный юношеский спортивный разряд. Когда боксеру исполняется 19 лет, он переходит в категорию взрослых. Если к этому времени он достиг первого юношеского разряда, то ему присваивается второй разряд по классификации для взрослых. Но есть спортсмены, которые начинают свою боксерскую деятельность 18—19 лет, тогда они являются новичками среди взрослых. В каком бы возрасте человек ни начинал заниматься боксом, все равно он проходит курс обучения новичка.

Тренеры, учитывая индивидуальные и возрастные особенности учеников, находят определенные методы обучения и тренировки, развития физических и волевых качеств. У каждого боксера-новичка по-разному протекает период обучения. У одних он бывает коротким, у других — продолжительным. Все зависит от индивидуальных особенностей и способностей боксера.

Задачи, стоящие перед новичком

1. Научиться выполнять и совершенствовать упражнения с целью общего физического развития.
2. Овладеть специальными подготовительными упражнениями, помогающими быстрее приобрести специальные боксерские навыки.
3. Овладеть техникой необходимых боксерских действий, входящих в программу обучения новичка, и научиться тактическому их применению в условиях боевой практики.
4. Воспитать в себе волевые качества, необходимые для ведения боя в высоком темпе, способность к волевым и физическим напряжениям.
5. Сознательно относиться к выполняемым упражнениям.

На протяжении всего курса обучения тренер должен прививать занимающимся чувства коллективизма и патриотизма, ответственности и дисциплины.

Основная форма обучения и тренировки новичка — групповая. Уделяется внимание и индивидуальной работе тренера с учеником с целью исправления отдельных недостатков в технике нанесения ударов и применения защит.

Курс обучения новичка должен быть спланирован так, чтобы в течение всего периода обучения и тренировки не было перерыва. В начальном периоде это очень важно, так как в боксе очень сложно сочетать разнообразие действия с волевыми и физическими напряжениями. Даже небольшие перерывы в занятиях способствуют разрушению еще не закрепленных навыков. В других видах спорта, где движения преимущественно носят цикличный характер, навыки движений и действий сохраняются значительно дольше, чем в боксе. Здесь действия одного зависят от действия другого, состязание происходит не только в технике, тактике, но также в волевой и физической подготовленности.

В программу обучения и тренировки новичка входят: всестороннее физическое развитие; развитие высокой координации движений ударов, передвижений и защитных действий; изучение и совершенствование техники одиночных и двух последующих атакующих ударов, ответных и встречных контрударов, защитных действий от них и их тактического применения; развитие качеств быстроты, чувства дистанции и т. п.

Подготовка боксера к первым состязаниям должна продолжаться не менее шести месяцев (3 занятия в неделю по 2 часа).

В процессе шестимесячного обучения, по мере овладения занимающимися техникой и тактикой бокса, задачи и содержание упражнений будут изменяться. В начале обучения основное внимание уделяется общей физической подготовке и развитию координации движений, подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Позднее на первый план выдвигается задача развития специальных качеств и овладения простыми техническими и тактическими приемами ведения боя. Перед соревнованиями следует перейти к специальной тренировке, по своему характеру приближенной к условиям состязаний.

Учебный план подготовки новичка

	Название темы	*Количество часов*
	Практика	
1	Изучение и совершенствование механики движения ударов и защит и их тактического применения	20
2	Специальные упражнения для боксеров	14
3	Общая физическая подготовка	20
4	Изучение и совершенствование техники и тактики применения одиночных прямых ударов в голову и туловище в атаке и контратаке. Защиты от них подставками, уклонами, шагами назад и отбивами с одиночными и встречными прямыми ударами в голову и туловище	20
5	Изучение и совершенствование техники и тактики применения в атаках и контратаках одиночных боковых ударов в голову и туловище. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с последующими ответными и встречными контратакующими одиночными ударами (прямыми, боковыми и снизу) в голову и туловище	18
6	Изучение и совершенствование техники и тактики применения одиночных ударов снизу в голову и туловище. Защиты от них подставками и отходами с последующей контратакой в ответной и встречной формах одиночными ударами (прямыми, боковыми и снизу) в голову и туловище	20
7	Атаки двумя последующими ударами в разных сочетаниях, тактика их применения в условиях дальней и средней дистанции. Применение защит из числа пройденных, и контратака в ответной и встречной формах одиночными и двумя последующими ударами	26
8	Специальная предсоревновательная подготовка, приближающаяся по характеру к условиям состязания (специальные упражнения, учебные бои по заданию и произвольная боевая практика, направленная на совершенствование тактики ведения боя с разными по стилю и манере ведения боя противниками)	6
	***Итого*:**	144
	Теория	
1	Бокс как вид спорта и его место в общей системе физического воспитания в СССР	2
2	Средства подготовки боксера	1
3	История развития бокса	1
4	Гигиенические основы бокса, медицинский контроль, самоконтроль	2
	***Итого*:**	6

Занятия следует строить так, чтобы схема и содержание урока соответствовали конкретной целенаправленности и поставленным задачам. В каждое занятие необходимо включать упражнения, обеспечивающие развитие тех качеств, которые необходимы для выполнения специальных упражнений в боксе. Так, например, изучению и совершенствованию защит уклонами должны сопутствовать специальные подготовительные упражнения в уклонах и т. д.

Схема и содержание одного из первых занятий новичков

Тема. Изучение и совершенствование механики движения боевых действий.

Часть урока	*Содержание*	*Время*
	Построение. Объяснение задачи урока	
I	***Строевая подготовка***. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно». Повороты на месте, ходьба в колонне по одному обыкновенным и строевым шагом	5 мин.
	Общеразвивающие упражнения. Бег, подскоки, упражнения стоя на месте и в ходьбе, уклоны и повороты туловища, движения рук в разные стороны в сочетании с поворотами туловища. Приседания	20 мин.
II	***Упражнения*** в механике движения ударов из разных положений стоя на месте и в передвижении одноименно и разноименно ***Упражнения*** в механике движения защит подставками. ***Упражнения*** в передвижении (в боевой стойке) вперед, назад и в стороны. Изучение прямых ударов на лапах с места и с шагом вперед. Изучение прямого удара в голову с места и с шагом вперед и зашиты подставкой открытой перчатки в паре с партнером	45 мин.
III	Изучение первого упражнения со скакалкой — подскоки на обеих ногах	5 мин.
	Бросание набивных мячей стоя обеими руками (от груди, из-за головы и одной рукой с поворотом туловища)	10 мин.
	Успокаивающие упражнения: разведение рук в стороны, поднимание кверху, опускание вниз с наклонами туловища назад, вперед и в стороны	10 мин.
	Подведение итогов:	5 мин.

По мере овладения механикой движения передвижения, ударов и защит эти упражнения выполняются не в основной части урока, а в подготовительной и заключительной частях.

Схема и содержание занятия в период изучения действий одиночными ударами и защит от них

Тема. Изучение и совершенствование одиночных прямых и боковых ударов в атаках и контратаках и защит от них (боксеры с предлагаемым материалом уже знакомы).

Часть урока	***Содержание***	***Время***
	Построение. Объяснение задачи урока	
I	***Строевая подготовка***. Упражнения на внимание. Выполнение ранее изученного комплекса строевых упражнений (ходьба и повороты). Перестроение из одной в две шеренги и из колонны по одному в колонну по два	5 мин.
II	***Общеразвивающие упражнения***. Бег, бег с поворотами и одновременным движением рук в разных направлениях. Подскоки на одной и обеих ногах. Упражнения на месте и в движении, наклоны и повороты туловища с движениями рук в разные стороны. Попеременное отведение ног вперед, назад и в стороны	10 мин.
	Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники передвижения в прямой и боковой позициях. Совершенствование прямых ударов, боковых и ударов снизу в голову и туловище с места и во время передвижения. Совершенствование защитных действий при помощи рук и туловища — подставки и уклоны. «Бой с тенью» с заданием действовать контратакующими ударами	15 мин
III	***Изучение и совершенствование приемов в парах***. 1. Боксер А атакует прямым ударом левой в голову; боксер Б делает шаг назад и с поступательным движением вперед наносит ответный прямой удар левой в голову 2. Боксер А атакует прямым ударом правой в голову; боксер Б делает шаг назад и наносит ответный прямой удар левой или правой в голову 3. Боксер А атакует прямым ударом левой в туловище; боксер Б подставляет согнутую правую руку и наносит ответный прямой удар левой в голову 4. Боксер А атакует боковым ударом левой в голову; боксер Б подставляет согнутую правую руку и наносит ответный прямой или боковой удар левой в голову 5. Боксер А атакует прямым ударом левой в голову; боксер Б уклоняется вправо и наносит встречный прямой удар левой в голову или туловище 6. Боксер А атакует прямым ударом правой в голову; боксер Б уклоняется влево и наносит встречный прямой удар правой в голову или туловище ***Условный бой с заданием***: атаки прямыми одиночными ударами в голову левой и правой руками; защиты от них уклонами со встречными прямыми в голову или туловище Атаки боковыми ударами в голову; защиты подставками согнутой руки и ответные боковые удары левой или правой в голову Произвольный бой с применением ранее пройденных приемов Совершенствование одиночных ударов на мешке, стенке, грушах и лапе	60 мин
IV	Перебрасывание набивных мячей из всех положений, в быстром темпе с места и в движении Игра: эстафета с перебрасыванием малого мяча. Упражнения на расслабление мышц рук, ног и туловища	10 мин

Схема и содержание занятий в период изучения действий двумя последующими ударами и защит от них (конец периода)

Тема. Совершенствование двух последующих встречных ударов и защит от них (материал для боксеров знаком).

Часть урока	***Содержание***	***Время***
	Построение. Объяснение задачи урока	5 мин.
I	***Общеразвивающие вводные упражнения.*** Ходьба, бег, подскоки. Движения руками в горизонтальном, вертикальном и круговых направлениях, держа в руках гантели весом по 0,5 кг. Маховые движения руками в стороны, вверх и вниз с поворотами и наклонами туловища Поднимание ног попеременно вперед с наклоном туловища вперед	10 мин
	Упражнения с партнером: толчки ладонями во время подскоков в приседе; упражнения в сохранении равновесия на одной ноге («петушиный бой») ***Специальные подготовительные упражнения.*** Передвижение по кругу приставным шагом, зигзагами Передвижение в разных направлениях со сменой боевых положений Совершенствование двух последующих ударов в разных сочетаниях (с движением вперед, назад в стороны) Совершенствование уклонов с контрударами	20 мин

	«Бой с тенью» с заданием: атаковать и контратаковать двумя последующими ударами из разных боевых положений	
II	***Изучение и совершенствование приемов в парах*** 1. Боксер А атакует двумя прямыми следующими друг за другом ударами в голову: боксер Б подставляет правую и отбивает левой вверх с ответным прямым ударом правой в голову 2. Боксер А атакует прямым ударом левой в голову и боковым ударом правой в голову; боксер Б подставляет открытую правую перчатку и делает нырок от бокового удара правой с контрударами (боковым ударом правой в туловище и боковым ударом левой в голову) 3. Боксер А атакует боковым ударом левой в голову и ударом снизу правой в туловище; боксер Б наносит встречный прямой удар правой в голову и боковой удар левой в голову ***Условные бои*** со специальными упражнениями в целях совершенствования опережающих ударом при отходе назад и во встречном бою. На атаку прямыми ударами отвечать встречными прямыми ударами, на атаку боковыми ударами — встречными прямыми ударами, на атаку ударами снизу — встречными прямыми и боковыми ударами. Особое внимание обратить на применение боксерами защит	50 мин
	Упражнения на мешке и груше: совершенствование двух ударов в голову и туловище в последовательности, указанной тренером	5 мин.
	Упражнения со скакалкой	3 мин.
	Произвольные упражнения в «бою с тенью»	2 мин.
III	Выполнить несколько силовых упражнений в жиме и толчках штанги с легким весом. Упражнения для развития мышц живота и спины (наклоны сидя с закрепленными ногами). Упражнения в упорах — отжимание	10 мин.
	Упражнения на расслабление: потряхивание руками, ногами: дыхательные упражнения во время спокойной ходьбы	

Накануне состязаний следует провести тренировочные занятия, приближенные по условиям к состязаниям. Эти занятия должны быть непродолжительными, но более плотными, чем предыдущие. Сначала боксеры делают общую разминку (бег на месте и упражнения для крупных мышц). Затем выполняются такие упражнения: уклоны, повороты туловища, попеременное поднимание ног, приседания — 7—10 мин.

После этого переходят к упражнениям для мышц верхнего плечевого пояса — 3—5 мин. Далее следует «бой с тенью» с заданием тренера — 2—3 мин.

В целях психической настройки в течение 3 мин. проводится легкий бой с партнером на дальней дистанции (с обозначением ударов).

После упражнений боксер выходит на ринг для проведения учебно-тренировочного вольного боя, который не прерывается тренером, если нет нарушений и грубого ведения боя, а наставления даются в перерывах. По окончании боя следует сделать пятиминутный перерыв, а затем рекомендуется проделать упражнения на снарядах в повышенном темпе с задачей развития выносливости и быстроты действий (один-два раунда).

Заканчивать тренировку можно совершенствованием отдельных элементов техники.

Эти предсостязательные тренировки выявляют творческую инициативу боксеров в нахождении ими тактических форм ведения боя, являются проверкой физической и волевой подготовленности.

Тренировки такого типа проводятся за две недели до состязаний (2—3 в течение десяти дней) без нарушения общего плана занятий по совершенствованию техники и тактики отдельных приемов бокса.

В каждой тренировке у боксеров должны быть новые партнеры, равноценные по классу или даже выше.

Но в ходе одной тренировки на все раунды должен быть один и тот же партнер, только при этом условии боксеры смогут в течение боя видеть результаты своего творчества. При частой смене партнеров боксер не может подготовиться и провести задуманные планы.

Для хорошо подготовленного боксера вольный учебный бой может продолжаться на один и даже два раунда больше, чем в состязаниях, однако темп боя не должен быть ниже, чем в предыдущих раундах. Ни в коем случае нельзя удлинять время раундов — это нарушит привычное у боксера чувство времени.

Второй период подготовки предназначен для боксеров, которые уже приобрели боевой опыт выступлений в группах новичков, третьего разряда и перешли во второй разряд.

Боксеры второго разряда, безусловно, отличаются от новичков большей технической и тактической подготовленностью. Но иногда можно наблюдать, что боксеры первого разряда в бою почти не отличаются от боксеров второго, а мастера — от боксеров первого разряда.

Как правило, такие боксеры по разным причинам в начальном обучении не овладели необходимым количеством технических средств и были вынуждены в боях компенсировать эти недостатки определенными физическими качествами, например силой, выносливостью и т. д.

Во втором периоде обучения и тренировки боксеры совершенствуют основы техники и тактики бокса, которыми они занимались в первом периоде; изучают и совершенствуют технику и тактику ведения боя на средней и ближней дистанциях (не изучавшихся ранее) и совершенствуют свои излюбленные приемы, которые им удается проводить с наибольшим эффектом, и специальными упражнениями развивают у себя необходимые боксеру качества.

Построение уроков во втором периоде особенно не отличается от построения уроков в первом периоде, изменяются лишь целенаправленность и содержание занятий. Если в первом периоде решались простые технические и тактические задачи, то во втором периоде уделяется больше внимания специальным

упражнениям. Занятия индивидуализируются.

Развитие выносливости и волевых качеств занимает большее место.

Схема и содержание учебно-тренировочного занятия для боксеров высших разрядов

Задача. Совершенствование технических действий ведения боя на средней дистанции во встречной форме.

Часть урока	*Содержание*	*Время*
	Объяснение задач урока и краткая характеристика эффективности действий ударов на средней дистанции	10 мин.
I	***Общеподготовительные упражнения***. Ходьба обыкновенная. Ходьба быстрая на носках, пятках. Ходьба скрестив ноги. Бег обыкновенный. Бег зигзагами. Бег подскоками. Бег с уклонами и поворотами туловища. Бег спиной вперед и с поворотами на 360°	10 мин
	Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование механики движения ударов и защит в боевой позиции на месте и в передвижении из всех положений. Упражнения с партнером с целью развития чувства дистанции (хлопки по ладоням). Борьба с захватом шеи, нырками и легкими толчками. Перебрасывание малых мячей с передвижением в боевой позиции	10 мин
II	***Совершенствование защитных действий от ударов сбоку и снизу.*** 1. Боксер А атакует боковым ударом левой и правой в голову; боксер Б защищается подставками согнутых рук и с помощью нырков 2. Боксер А атакует боковым ударом левой в голову, ударом снизу правой в туловище и боковым ударом правой в голову; боксер Б подставляет согнутую правую руку от удара левой в голову, согнутую левую руку от удара правой в туловище, делает нырок от удара правой в голову и наносит ответные удары- боковой удар правой в голову и удар снизу левой в туловище ***Упражнения в опережении ударов*** Боксер А атакует двумя боковыми ударами левой и правой в голову; боксер Б наносит встречные короткие прямые удары правой и левой в голову Боксер А атакует ударом снизу правой в голову, ударом сбоку левой в голову и ударом снизу правой в туловище; боксер Б наносит встречные удары: боковой удар левой в голову, удар снизу правой в голову и удар сбоку левой в голову Атакующие и контратакующие страхуют голову от ударов выбранными ими защитами ***Боевая практика*** — 3 раунда — с задачей совершенствовать защитные действия, ответные и встречные контрудары Совершенствование защит и контратакующих действий в индивидуальном занятии с тренером	
III	Упражнения на снарядах (серии ударов) Произвольный учебно-тренировочный бой с применением всех средств боя; практиковать преимущественно встречные действия для входа в ближний бой — 2 раунда Упражнения со скакалкой «Бой с тенью» с отработкой движений ударов сериями. Произвольные упражнения для всех групп мышц (стоя, сидя и лежа)	20 мин.
Дозировка упражнений определяется индивидуально для каждого боксера		

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Показателем спортивного мастерства боксеров является высокий уровень технической, тактической, физической и волевой подготовленности. Повышение спортивного мастерства боксеров, которые прошли школу бокса и накопили большой боевой опыт, должно проходить только по индивидуальному плану.

Если у боксера нет достаточной выносливости для ведения боя в высоком темпе, то ему надо работать над выработкой обшей и специальной выносливости. Когда у боксера имеются пробелы в его технике, надо уделять больше внимания техническому совершенству и т. д.

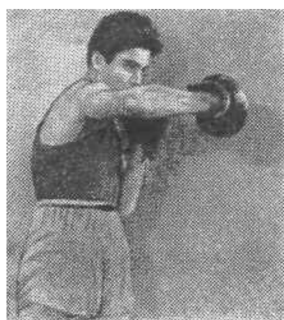
Таким образом, при систематическом обучении и тренировке всегда уделяется особое внимание развитию тех качеств, в которых у боксера имеется отставание.

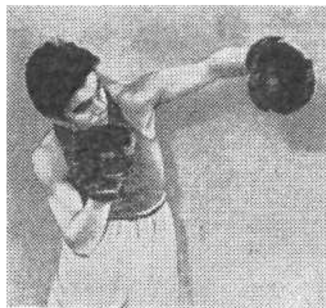
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

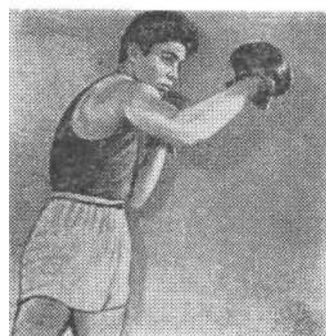
Техника бокса определяется формами движений, рациональностью и точностью их применения, быстротой реакции и степенью координации.

Имеются боксеры, которым больше удается атака, чем контратака, или наоборот. Некоторые боксеры плохо владеют защитой от какого-либо одного вида ударов, например от боковых. Опытный тренер эти недостатки боксера заметит сразу. Но дело не только в исправлении недостатков, важно найти у боксера хорошие качества, выделить удачно применяемые боксером отдельные приемы и уметь их развивать и совершенствовать.

Так, например, мастер спорта Рожков (Казахская ССР) хорошо владел прямыми ударами левой и правой в голову. Эти удары Рожкова представляли что-то среднее между прямыми ударами и ударами снизу. Заслуженный мастер спорта Енгибарян часто применяет такой прием: опускает левую руку вниз, потом почти разогнутой рукой наносит удар снизу сбоку в голову.


Рис. 50


Рис. 51


Рис. 52

При прохождении элементарной школы бокса подобным ударам могут и не обучать, однако, если боксер хорошо ими владеет и они приносят ему успех, их следует совершенствовать. Это же относится к совершенствованию приемов защитных действий и техники маневрирования. Мастер должен уметь менять направление удара с тем, чтобы беспрепятственно наносить удар в открытое место противника. Например, боковым ударом можно поражать снизу сбоку, сверху сбоку и горизонтально (рис. 50, 51, 52).

Успех достижения удара в атакующих и контратакующих действиях зависит: от правильно рассчитанной дистанции, сочетания поступательного движения вперед, в стороны или назад с поворотом туловища, переноса тяжести тела с одной ноги на другую, положения кулака, направленности движения руки, точности попадания, быстроты нанесения удара, устойчивого положения и самостраховки защитными действиями от встречных ударов противника.

В связи с тем, что у каждого боксера по-разному проявляются те или иные технические особенности, индивидуальный урок с тренером будет являться основной формой учебного процесса. При этом тренер должен пользоваться тремя приемами обучения и тренировки:

1) упражнениями в одиночных и групповых ударах на лапах;

2) упражнениями, в которых тренер выступает как партнер, одевает перчатки и своими действиями ставит перед боксером ту или иную задачу;

3) непосредственным наблюдением только за одним боксером в тренировке с партнером или со снарядом.

Если у боксера имеются недостатки (в движениях ударов, защитных действиях или маневренности), то в задании акцентируется внимание именно на исправлении этих недостатков и упражнения повторяются до тех пор, пока боксер не добьется правильного их выполнения. Например, боксер при нанесении бокового удара правой в голову недостаточно заворачивает кулак и бьет запрещенной частью перчатки; в этом случае необходимо давать такие упражнения, в которых боксер наносил бы этот удар много раз с разных дистанций и из разных положений. Или боксер при подходе к противнику для атаки прямыми ударами из-за прямолинейности движения подвергает свою голову встречным ударам. В таком случае надо выработать у боксера навыки небольших уклонов при подходе к противнику с ударами: при атаке прямым ударом левой делать небольшой уклон вправо, при атаке прямым ударом правой — уклон влево. Некоторые боксеры при поступательном движении вперед во время атаки теряют равновесие, у таких боксеров надо вырабатывать умение сохранять дистанцию, развивать у них устойчивость.

Отдельные удары или несколько последовательных ударов совершенствуются упражнениями на снарядах, сначала по заданию тренера, затем произвольно по выбору самого боксера. Детали техники исправляются и совершенствуются сначала в индивидуальном уроке, потом переходят к их совершенствованию на общих занятиях и, наконец, применяют в учебной боевой практике.

Каждый боксер чаще пользуется своими излюбленными боевыми средствами, однако применение узкого круга боевых средств в какой-то мере снижает тактические возможности боксера. Поэтому наряду с совершенствованием излюбленных боксером боевых приемов надо систематически работать над совершенствованием и других технических и тактических приемов. Это дает возможность боксеру в будущем разнообразить ведение боя, выбирать любые формы.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ

Техника и тактика в боксе неразрывны, они взаимно сочетаются. Каждое техническое действие является решением тактического замысла. Прямой одиночный удар левой в голову тактически построен на сохранении дальней дистанции. Обманные действия прямым ударом правой в туловище ставят тактическую задачу заставить противника рефлекторно опустить правую руку и в это время нанести в открытую часть головы прямой или боковой удар левой и т. д.

Боксер никогда не осуществит своего тактического замысла, если он не будет владеть необходимым кру-

гом технических средств. Например, боксер ставит задачу подойти к противнику и атаковать его несколькими ударами, после чего повторить атаку. Если этот боксер не будет обладать скоростью приближения и умением внезапно действовать, то противник сумеет маневрировать и станет легко наносить встречные прямые и боковые удары. Когда боксер плохо владеет защитными действиями от боковых ударов, он не сможет вести бой на средней дистанции, ибо будет уязвим с флангов.

Учить боксера сложным формам тактических действий можно в том случае, если он уже владеет широким кругом технических средств.

Обучая боксера технике самых простых действий, одновременно надо дать все варианты тактического применения этих действий. Например, изучая боковой удар правой в голову, следует рассказать, в каких случаях пользуются этим ударом боксеры высокого класса, показать его применение в качестве атакующего и контратакующего удара, дать практические задачи в обоюдном парном учении и далее в условиях боевой практики.

Боксер, достигший зрелого спортивного возраста, не должен ограничиваться изучением тактики простых форм боя, он должен решать задачи более сложного характера. В практике учебно-тренировочных занятий в течение одного раунда боксер может трижды менять тактику подхода к противнику, если ему нужно удержать его на ближней дистанции. Так, например, быстрый прямолинейный подход к противнику не принес успеха, не достиг боксер результата и при заходе с той стороны, в которую двигается противник. Тогда боксер должен попытаться создать такую обстановку, чтобы противник попадал в углы ринга, и эти моменты использовать для проведения своей тактики ближнего боя.

Исходя из своих индивидуальных особенностей, боксер преимущественно пользуется своей любимой формой боя. Он навязывает противнику форму боя, которой он хорошо владеет, или ту, которой хуже владеет противник. Ведь может случиться так, что оба противника хорошо владеют, скажем, ближним боем. Тогда один из них, умеющий в равной степени вести бой на разных дистанциях и не имеющий в данном случае преимущества в ближнем бою, должен отрываться от противника и навязывать ему бой на дальней дистанции, в которой он может оказаться сильнее.

Боксеру атакующего стиля, с сильными ударами, не следует давать приближаться к себе, а, сохраняя дальнюю дистанцию, «обстреливать» его множеством ударов, когда он атакует.

В бою с боксером высокого роста, хорошо двигающимся и наносящим прямые удары в голову, надо избирать защиты уклонами, чтобы подойти к нему для действий боковыми ударами и ударами снизу.

Применение разнообразной тактики в зависимости от своих сил и возможностей противника является большим тактическим искусством, основанным на техническом разнообразии.

Основная форма обучения тактическим действиям — это боевая практика и состязания.

Чтобы боксер смог получить практику применения боевых средств в разных тактических формах, надо подбирать для него партнеров разного стиля и манеры ведения боя. В соответствии с техническим и тактическим умением своего партнера боксер должен ставить перед собой тактические задачи и добиваться их осуществления.

В одном коллективе не всегда можно найти боксеров одного класса, но с разной манерой ведения боя. В таком случае хорошо практиковать совместные тренировки с другими боксерскими коллективами города.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Боксер, не обладающий необходимыми физическими качествами, не сможет в должной мере пользоваться техническими и тактическими средствами в бою.

Необходимые физические качества боксера определяются:

1. Высокой координацией движений.
2. Специальной выносливостью.
3. Быстротой реакции, выраженной в действиях ударами, приемах защит и в передвижении.
4. Физической силой.

Развитие высокой координации движений

Совершенствование высокой координации движений проводится с первых занятий, когда боксер овладевает механикой движения ударов, защитами, передвижениями, сочетая все это друг с другом. Механика движения боксера как самых простых, так и самых сложных совершенствуется на каждом занятии в течение всей боксерской деятельности в виде упражнений «бой с тенью».

Совершенствуются эти действия в обоюдном учении с партнером. Однако показателем развития высокой координации движений является проявление ее в учебной боевой практике и в состязаниях. В условиях боя проявлению координации должны сопутствовать техническое умение и волевые усилия. В индивидуальных занятиях можно прекрасно демонстрировать боксерские действия, хорошо выполнять упражнения на снарядах и лапах, в «бою с тенью», но в условиях состязаний слабо проявлять эти умения и навыки.

Понятие координации движений нельзя отрывать от понятия ловкости. В бою боксер проявляет именно ловкость, т. е. умение своевременно воспользоваться координацией движений. Быть ловким — значит также быстро действовать. Поэтому быстрота, ловкость и координация составляют целое в технике и тактике бокса.

Изучая и совершенствуя какие-то действия, надо требовать быстрого их выполнения и своевременного

применения в боевой практике с партнером. Например, тренер дает боксеру задание: от двух атакующих прямых ударов в голову сделать шаг назад и ответить двумя последующими прямыми ударами в голову. При этом надо потребовать от ученика не только правильного технического выполнения шага назад, последующего поступательного движения вперед с нанесением двух прямых в голову, но и своевременного отхода на такую дистанцию, чтобы, избежав удара, сделать небольшой шаг вперед и нанести два удара, пока противник не успел еще собраться. Для этого надо произвести удары очень быстро.

Высокой координации, быстрых и своевременных действий требует встречная, опережающая форма боя.

Существует много упражнений, при помощи которых можно развивать общую координацию движений, являющуюся базой для развития у боксера специальной координации движений.

Специальная координация вырабатывается: при изучении и совершенствовании отдельных движений в паре с партнером, где действия одного боксера зависят от действий другого; упражнениями на снарядах, со скакалкой и особенно в индивидуальном занятии с тренером. Тренер, пользуясь лапами или перчатками и меняя дистанции, своими действиями вызывает боксера на проведение того или иного приема; при этом следит за координацией движений боксера, когда тот выполняет удары, применяет защиты и маневрирует.

Развитие силы

Боксер должен быть физически сильным. Сила имеет большое значение для удара. Для нанесения сильных и точных ударов мышцы всего тела должны быть хорошо развиты. Большинство сильнейших боксеров СССР и мира, особенно боксеры тяжелых весовых категорий, физически хорошо развиты и обладают большой силой.

Основными упражнениями, развивающими силу удара, являются упражнения на мешке. Развивать силу удара при помощи сильных мышечных напряжений в паре с партнером ни в коем случае нельзя.

Хорошо развивают силу: борьба с партнером (в стойке и партере); упражнения со штангой небольшого веса в жиме, толчке, рывке; повороты туловища сидя, лежа; упражнения на гимнастических снарядах в висах и упорах (кольцах, гимнастической стенке, канате, брусьях, бревне, лестнице, перекладине и коне); упражнения с грузами на блоках в виде толчков, «подтягиваний» и наклонов.

Для развития силы кистей и предплечья применяются упражнения в накручивании ворота с грузом, используются гантели, набивные мячи и булавы.

В процессе специальных занятий по боксу в зале все перечисленные упражнения можно вполне применять.

Развитие быстроты действий

Боксер должен обладать быстротой действий, быстро наносить удары в открытые места противника, ранее чем тот успеет защититься. Самому же необходимо принять защиту прежде, чем удар противника достигнет цели.

Из всех качеств боксера труднее развивается быстрота действий, так как это связано с быстротой реакции организма на раздражитель и с особенностью нервной системы. Умение мобилизовать себя для быстрого, точного и целенаправленного действия требует от боксера больших нервных усилий. Поэтому боксеры систематически должны развивать у себя быстроту действий. Для этого существует много средств.

Движения ударов и защитные действия как в одиночной, так и в слитной форме и в «бою с тенью» надо выполнять с максимальной быстротой (разумеется, техника выполнения приема должна быть достаточно правильной); добиваться быстроты ударов на мешке, грушах, лапах и в паре с партнером. Рекомендуются такие упражнения на «лапах»: тренер держит правую руку с лапой и ожидает нанесения ударов учеником, а левой рукой с одетой перчаткой делает неожиданное движение удара, с тем чтобы боксер возможно быстрее проявил ответную реакцию и нанес удар по заданию; тренер, одев лапы на обе руки, неожиданно для ученика выставляет под удар то одну, то другую лапу, и в зависимости от положения лапы ученик наносит тот или иной удар.

Все эти удары наносятся сначала с места, затем в движении вперед, назад и в стороны, с сохранением необходимой дистанции. Эти же упражнения выполнять после принятия защиты, например быстро сделать нырок и нанести контрудар боковым ударом в голову.

Для развития быстроты выполнения защитных действий тренер одевает перчатки и наносит одиночные, потом двойные и серийные удары в голову и туловище ученика, а тот быстро принимает защиту. Делать это надо неожиданно и добиваться, чтобы боксер все защиты выполнял точно и быстро.

Все эти действия совершенствуются и в паре с партнером: один из боксеров развивает быстроту нанесения ударов, другой — быстроту защитных действий.

Наиболее эффективным средством развития быстроты действий боксера является вольный бой, в котором создаются наиболее благоприятные условия для развития этих качеств. Следует широко практиковать спортивные и подвижные игры в свободное от тренировки время: теннис, настольный теннис, баскетбол, гандбол и другие. Игры являются хорошим средством развития обшей координации и быстроты. В быту и трудовых действиях есть много движений, способствующих развитию необходимых боксеру качеств, например расчистка дорог от снега, пилка и рубка дров, конвейерная разгрузка кирпича (из рук в руки), перебрасывание арбузов при разгрузке и погрузке, скирдование сена, соломы и другие работы.

Развитие специальной выносливости

Выносливость развивается с самых первых занятий боксом путем увеличения количества и частоты выполнения специальных упражнений и упражнений, развивающих общую выносливость. К таким упражнениям относятся: быстрая ходьба, бег с преодолением препятствий, игры, передвижения на лыжах, катание на коньках и др.

Специфическую выносливость для серьезных состязаний в течение короткого срока развить нельзя. Выносливость определяется хорошо поставленным дыханием, умением сочетать напряжение с расслаблением, что достигается длительной тренировкой, рациональным применением техники и главное — минимальным нервным напряжением. Этого можно добиться в основном путем совершенствования движений, постепенным увеличением частоты боевых действий и продолжительностью раундов во время вольного боя. Если боксеры изучают и совершенствуют какой-либо из приемов во время общих занятий, то и в этом случае надо требовать от боксеров увеличения темпа. Темп боя должен быть привычным. Нельзя снижать или увеличивать темп боя, исходя из продолжительности времени боя.

Конечно, во время состязания боксер сам будет находить свой темп в зависимости от сил и возможностей, стиля и манеры ведения боя противниками. Но он должен быть подготовленным свободно вести бой в любом темпе, если этого требует обстановка. Например, принять предложенный противником темп и оказаться более выносливым, чем он, или самому предложить высокий темп в расчете на то, что противник не выдержит этого темпа. Боксер должен помнить, что бой выигрывает тот, кто больше нанесет ударов, кто активно действует. Каждая секунда в бою должна быть эффективно использована.

Для развития выносливости необходима систематическая тренировка. На первых этапах эта тренировка ведется по общему плану, а позднее, когда мастерство боксера возрастет, необходимо перейти на индивидуальный план, так как развитие выносливости должно вестись с учетом индивидуальных особенностей организма. Мерилом выносливости в боксе является способность боксера быстро, активно действовать в течение продолжительного времени. Чем дольше боксер может активно и быстро действовать в бою, тем он выносливее. Неправильно, если боксер может провести в быстром темпе только один первый раунд, а затем темп его снижается. Надо подготовить боксера так, чтобы он мог провести все три раунда в высоком темпе и чтобы по активности, мастерству применения техники в третьем раунде он был бы таким же, как в первом. С этой целью в тренировочных боях при сохранении одного и того же темпа постепенно удлиняется время боя.

Заканчивать бой боксер должен в таком состоянии, которое позволяло бы ему еще продолжать бой, если бы в этом была необходимость.

Продолжительную работу е активными действиями следует выполнять во время упражнений на снарядах и лапах.

После боевой практики, которая длится, например, три раунда (по 3 минуты), следует сделать небольшой перерыв и провести еще один-два плотных раунда в упражнениях на снарядах. Физическая нагрузка увеличится, но нервное напряжение будет значительно снижено.

В целях сохранения выносливости необходимо обращать внимание на дыхание. Оно должно быть ровным, акцентированные удары надо сопровождать выдохом. Резкие с шумом выдохи при каждом ударе — плохая привычка некоторых начинающих боксеров. Такое дыхание лишь утомляет, но не способствует развитию выносливости.

Одной из главных причин наступления утомления во время учебного боя или состязания является излишняя нервная напряженность. Боксер проделывает очень большую работу вне ринга с партнером и не бывает уставшим. Обстановка состязания создает у боксера лишнюю напряженность, и именно от этого прежде всего наступает утомление. Поэтому легкие действия способствуют развитию выносливости. Наиболее выносливыми являются те боксеры, которые умеют легко тренироваться, не напрягаясь при каждом движении.

Объективные признаки усталости легко заметны: у боксера как бы разрушаются навыки, он не точно и не избирательно бьет, пропускает без защит большое количество ударов, теряет бдительность. Быстрота и частота активных действий падают, волевые напряжения ослабевают. Быстрота действий непосредственно связана с быстротой решения тактических задач. Два этих элемента развиваются взаимосвязанно.

Для развития скоростной выносливости в предсоревновательном периоде применяют так называемую интервальную тренировку. Делают три тура по три раунда в каждом. После общей и специальной разминки первые три раунда боксеры совершенствуют отдельные приемы в довольно высоком темпе с минутным перерывом между раундами. После 3—5 минут проводится вольный бой из трех раундов по 3 минуты. Потом следует небольшой отдых, а затем в течение одного раунда боксер в высоком темпе упражняется на снарядах, после чего еще один раунд проводит в упражнениях со скакалкой и один раунд в «бою с тенью» или на лапах.

Безусловно, для проведения девяти раундов в высоком темпе нужна соответствующая подготовка, но мы имеем в виду вполне зрелых и постоянно тренирующихся боксеров.

ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Воля — одна из основных черт человеческого характера. Воля воспитывается в семье, в школе и в процессе трудовой деятельности. В спорте волевые напряжения чрезвычайно велики, особенно в тех видах, где идет единоборство.

Важнейшими волевыми качествами являются инициативность, уверенность, смелость, стойкость, настойчивость, решительность, В малых формах воля проявляется в состязаниях среди новичков и боксеров

младших разрядов. Со всей силой волевые качества проявляются на состязаниях боксеров высокого класса. Здесь из всех компонентов, определяющих мастерство боксера, воля имеет особое значение. Без инициативы, уверенности, смелости и решительности нельзя использовать свои технические и тактические возможности. В то же время уверенность в своих силах может появиться на основе технического и физического превосходства.

Волевые качества приобретаются на протяжении всей жизни человека. Что касается спорта, в частности бокса, то существует ряд приемов воспитания волевых качеств, необходимых боксеру.

Все отдельные качества, определяющие понятие воли, должны развиваться в совокупности.

Мы учим боксеров быть инициативными, действовать все время первыми, находить все новые пути для достижения победы. Поэтому, в какой бы форме ни проходила подготовка, в ней должна проявляться инициатива. Например, во время игры в баскетбол не дожидаться, пока мяч сам прилетит в руки, не дать захватить его противнику, а овладеть мячом. Во всех действиях надо требовать инициативности и активности.

Уверенность развивается на основе знаний и умений. Следует добиваться, чтобы боксеру удавалось успешно проводить в боевой практике задуманные технические приемы, чтобы при любом исходе состязаний боксер умел выйти с малыми «потерями» при помощи искусного применения надежных защитных действий. Если боксер пытался много раз провести боковые удары правой в голову и ни разу не попал, уверенность в применении этого удара пропадает. Частые победы и редкие поражения укрепляют уверенность и наоборот. Поэтому боксеру ни в коем случае нельзя выступать в состязаниях, если он не вполне к ним подготовлен. Во время проведения учебной боевой практики — вольного боя — надо требовать от боксера лишь того, что он способен сделать. Уверенность, как и инициативность, пропадает, если боксер утомился или подвергался каким-либо нервным переживаниям.

Большое значение для воспитания уверенности в боксере имеет педагогическое мастерство тренера, его способность убедить ученика, правильно, объективно оценить возможности ученика и его противника.

Смелость и решительность — качества, которые являются решающими в бою, с ними тесно связана и уверенность. Если боксер уверен в своих силах, знает, какими качествами обладает его противник, то он действует смело. Неизвестность всегда в какой-то мере создает чувство неуверенности. Уверенность придает силы. Смелость боксера проявляется в его решительных действиях. Боксер проявляет смелость, если он идет на обострение боя, если он повторяет атаку за атакой, если он не боится атак противника и предпринимает решительные контрдействия. Этому надо учить во время боевой практики, внушать во время состязаний.

Стойкость в боксе — это настойчивость в достижении победы, несмотря ни на какие трудности. Стойкого боксера не поколеблет сильный удар, если даже он вызвал падение. Боксер поднимается и с прежней смелостью будет продолжать бой. Боксер устал, однако он проявил стойкость до конца боя, мобилизовался и не снижал предложенного темпа. Эти качества можно развивать в условиях боевой практики, здесь надо требовать стойкости в ведении боя. Но, требуя, надо всегда исходить из возможности боксера. Увеличенные требования могут привести не только к снижению волевых качеств боксера, но и к неприятным последствиям. Поэтому в правилах соревнований по боксу говорится, что в случае явного преимущества одного боксера над другим секундант может прекратить бой выбрасыванием полотенца.

Во время боевой практики важным фактором развития уверенности и смелости является руководство тренера. Надо уметь заставить ученика выполнять или хотя бы пытаться выполнять указания тренера. Если тренер дал указание (конечно, правильно оценив обстановку) решительно атаковать для подхода в ближний бой, то следует во что бы то ни стало добиваться выполнения этого указания. Или в перерыве между раундами тренер дал указание не снижать, а, напротив, увеличить темп боя, то, как бы это ни было тяжело, следует добиться увеличения темпа. Можно привести много примеров воспитания волевых качеств боксера в процессе условных и вольных боев. С особой силой проявляются волевые качества боксера в период турнирных состязаний, когда ему предстоит провести несколько боев подряд и ни в одном из них не снижать своих возможностей.

Большое значение в волевой подготовке боксера имеет воспитание навыков режима сна, работы, учебы, питания и тренировки. Надо добиваться, чтобы индивидуальный план подготовки боксера выполнялся. Высокая сознательность и дисциплина являются главными условиями воспитания воли.

Педагог должен личным примером показывать образцовое поведение.

Известно, что курение снижает спортивные возможности боксера. «Боксер не должен курить», — говорит тренер, но если сам он курит, то это является отрицательным примером в воспитании воли у спортсмена. Если тренер молод и практически здоров, но боксеры знают, что он не занимается физическими упражнениями, — это тоже плохой пример.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА

Всестороннее физическое развитие боксера является основной предпосылкой к совершенствованию спортивного мастерства, это процесс развития всех физических способностей спортсмена. При помощи разнообразных упражнений боксеры развивают у себя быстроту, ловкость, силу, выносливость, учатся умело использовать свои физические качества в конкретной спортивной деятельности. Общеразвивающие упражнения воздействуют на весь организм, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют связки суставов и мышцы.

Общая физическая подготовка обеспечивает быстрое развитие специальных качеств, необходимых боксеру, и содействует успешному овладению техническими и тактическими навыками. Так, например, развитие общей выносливости при помощи кроссов помогает развитию специальной выносливости в действиях

на ринге; частые и продолжительные броски набивных мячей способствуют развитию выносливости мышц, участвующих в нанесении ударов, и т. д. Общая физическая подготовка боксера должна быть направлена на развитие специальных качеств, необходимых в деятельности боксера, должна отвечать требованиям, которые предъявляет специализация в спорте.

Уровень общей физической подготовки изменяется в зависимости от степени роста спортивного мастерства боксера, Например, для начинающих боксеров, которые только еще овладевают основами техники и тактики, время боя на ринге не превышает трех раундов по 2 минуты; бег не должен быть продолжительным, чаще сменяются упражнения, и они нетрудные по выполнению.

Для боксеров-разрядников даются более сложные упражнения, увеличивается темп и продолжительность их выполнения, добавляются упражнения специальной направленности. Если для новичка упражнения в беге чередуются с быстрой ходьбой, а дистанция не превышает 2—4 км, темп бега невысокий с короткими бросками (по 30—50 м), то для мастеров дистанция увеличивается до 15 км, бег ведется в более быстром темпе, броски удлиняются.

Для боксеров надо подбирать такие комплексы упражнений, которые обеспечивали бы развитие общей координации, силы, выносливости, быстроты и вызывали бы интерес занимающихся к их выполнению.

Общая физическая подготовка боксеров всех классов может быть обеспечена:

а) утренней прогулкой, (ходьба, бег, гимнастика);

б) общеразвивающими упражнениями в процессе специальных занятий в зале;

в) специальными занятиями на открытом воздухе (кроссы, гимнастика, лыжи, плавание, коньки, спортивные и подвижные игры), а также занятиями в зале (игры, гимнастика, борьба на ковре и т. п.)

Ежедневная утренняя прогулка должна быть обязательной для тренирующегося боксера. Она представляет собой оздоровительно-гигиеническое мероприятие, придающее бодрость и энергию на весь трудовой день. Проводимая на открытом воздухе с использованием всевозможных видов упражнений на местности, утренняя прогулка содействует общему укреплению организма, решает серьезные задачи тренировки боксера, поднимает тонус, содействует выработке самых различных физических качеств. Спортсмены, работающие на производстве, в учреждении, учащиеся прогулку на воздухе проводят утром. Работающие в ночное время — после дневного сна.

Занятие по общей физической подготовке на открытом воздухе ставит конкретные задачи, направленные на развитие качеств силы, выносливости и координации.

Занятия желательно проводить на пересеченной местности, в лесу или парке вдали от населенных мест и проезжих дорог. Такая обстановка благотворно влияет на нервную систему, вызывает интерес к занятиям.

Занятия по общей физической подготовке летом для боксера, проходящего курс новичка, должны примерно состоять из следующих упражнений.

1. Ходьба (переходящая в быструю) и легкий бег 600—1000 м. Если местность пересеченная, то в гору следует идти быстрым шагом, под гору — легким бегом.

Эти упражнения подготовят организм к выполнению более сложных и длительных упражнений.

2. На поляне или площадке в течение 15 минут (лучше во время ходьбы) выполнить несколько общеразвавающих упражнений для всех групп мышц: наклоны и повороты туловища; разведение и сведение, сгибание и разгибание рук в разных направлениях; отведение и приведение ног, приседания. Эти упражнения сначала следует выполнять медленно с большой амплитудой, потом быстрее и, наконец, с максимальной быстротой. Затем следует перейти к более сложным упражнениям: упорам сзади, спереди и к упражнениям в висах — подтягиваниям и раскачиваниям.

3. Бег, чередующийся с быстрой ходьбой, — 1000 м, сделать два-три броска по 20—60 м.

4. Упражнения, развивающие силу и выносливость: упражнения с партнером — борьба в стойке с захватом рук, шеи и туловища в течение 2 мин., толчки с подскоками — «пуш-пуш» — 2 мин.

5. Спокойная ходьба — 300—500 метров — и снова легкий бег в переменном темпе — 1000 м. По ходу бега можно провести игру «чехарду».

Заканчивается занятие спокойной ходьбой в течение 30—40 мин.

При выполнении упражнений следует развивать у себя выносливость. Каждое упражнение выполняется столько раз, сколько необходимо, чтобы занимающийся почувствовал усталость и проявил усилие для выполнения.

Порядок упражнений может быть любым, важно, чтобы упражнения сначала постепенно ввели организм в работу, а в конце занятия успокоили его.

Поскольку в деятельности боксера на ринге происходит частая смена физических и психических напряжений, упражнения на занятиях надо чередовать: сильные напряжения сменять некоторым отдыхом.

Для разнообразия занятия по общей физической подготовке можно провести как игру (в баскетбол, футбол, водное поло), при этом игра должна продолжаться 8—10 мин. Затем трехминутный перерыв и снова игра — 8—10 минут. Темп игры — высокий.

Зимой можно совершить лыжную прогулку на 5— 10 км с несколькими ускорениями по 200—300 м; провести игру в хоккей, катание на коньках.

Занятие длится 1 —1,5 часа.

Общеразвивающие упражнения со специальным уклоном даются и на занятии по специальной подготовке. Обычно боксеры применяют их в начале занятия с целью разминки и для подготовки организма к основным упражнениям и в конце занятий — для развития силы и выносливости отдельных групп мышц.

Вначале проводится ходьба, бег, подскоки, повороты и наклоны туловища, упражнения для мышц

верхнего плечевого пояса, ходьба в приседе, бег с выбрасыванием ног вперед, назад, в стороны и другие общеразвивающие упражнения. На эту часть занятия отводится 10—15 мин. После упражнений с партнером или со снарядами (с целью развития силы отдельных групп мышц) дается небольшой отдых, а затем выполняются упражнения стоя, сидя и лежа для развития мышц живота и спины; упражнения с небольшими гантелями, эспандером, со штангой небольшого веса; упражнения с подвешенным на блоке грузом, в подтягивании и раскачивании на кольцах, лазание по канату; бросание набивных мячей и т. д. В конце занятия 15—20 мин. уделяется упражнениям для развития силы.

После этих упражнений даются спокойные упражнения на расслабление.

Указанные формы общей физической подготовки, постоянно сопутствующие специальной подготовке, являются неотъемлемой частью общего учебно-тренировочного процесса.

ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА БОКСЕРОВ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Перед крупными международными, союзными, ведомственными или республиканскими состязаниями устраиваются тренировочные сборы для кандидатов в состав сборной команды.

Задачи сбора. Система подготовки боксеров на сборе отличается от повседневной тренировки в низовом коллективе тем, что на сборе создаются определенные условия для достижения наивысшей спортивной формы.

Сборы могут быть учебно-тренировочными и тренировочными.

Учебно-тренировочные сборы ставят своей задачей просмотреть каждого боксера в матчевых встречах или во время боевой практики, выявить положительные и отрицательные стороны его подготовки, указать способы развития положительных сторон и устранить недостатки. Тренерским советом сбора составляется индивидуальный план для каждого боксера, и боксеру рекомендуется придерживаться этого плана в последующей тренировке.

Тренировочные сборы бывают непродолжительными (до 20 дней) и ставят своей задачей добиться наивысшей спортивной формы участников сбора для участия в состязаниях. В зависимости от продолжительности сбора решаются и задачи его.

Например, очень короткий сбор (5—10 дней) может помочь организации команды, выявить наиболее подготовленных к состязаниям боксеров, позволит провести медицинский контроль и привести вес отдельных боксеров к их боевому состоянию. Наиболее полно обеспечивают решение поставленных задач сборы, рассчитанные на 20 дней.

Прибывающие на сбор боксеры, конечно, имеют свои достоинства и недостатки. Поэтому при составлении индивидуальных планов тренировки на сборе следует иметь в виду, что основная задача не переучивать боксера, а научить использовать имеющуюся у него технику в конкретных боевых условиях, совершенствовать и развивать отдельные технические и тактические действия, отдельные физические качества (быстроту, выносливость и др.).

Безусловно, по мере возможности следует добиваться исправления грубых технических ошибок, которые в процессе боя могут повлечь за собой замечания, предупреждения судьи и даже дисквалификацию.

Организация сбора. Сбор следует проводить вдали от города, желательно в лесистой местности недалеко от реки, озера, моря. Такая обстановка даст возможность использовать в тренировке естественные факторы природы при проведении кроссов, упражнений, игр и водных процедур, будет способствовать укреплению нервной системы, нормальному отдыху и повысит у боксеров интерес к занятиям.

На месте сбора должны быть зал с рингом, душ, столовая, медицинский кабинет, приспособления для физиотерапевтических процедур и массажа, площадки для игр, гимнастический городок и легкоатлетический инвентарь: молот, диски, ядра. Если сбор проходит зимой, то желательно иметь ледяную площадку для игр в хоккей, коньки, клюшки и лыжи для прогулок.

На сбор обычно привлекается до 30 человек. В каждой весовой категории должно быть по три боксера, чтобы было больше возможностей составить наилучшую команду. При таком составе сбора каждый из боксеров получит большую учебную боевую практику (с двумя партнерами из своей весовой категории и шестью боксерами смежных весовых категорий). Из такого количества участников легче комплектовать команду.

Целесообразно на сбор привлекать также наиболее способных юношей (не моложе 18 лет), с тем, чтобы они повышали свое мастерство в среде лучших боксеров, приучались к режиму тренировки. Следует учитывать, что юноши в будущем могут пополнить состав сборной команды.

Среди участников сбора должны быть и боксеры, действующие в правосторонней стойке. Это даст возможность получить практику работы с левшами.

Сбором руководит тренерский совет, возглавляемый старшим тренером, который направляет работу совета, следит за режимом боксеров, выполнением индивидуальных тренировочных планов, организовывает совещания, беседы с боксерами, тактические разборы боевой практики, составляет списки пар для тренировки, обеспечивает руководство учебными боями.

К каждому тренеру прикрепляется от 4 до 6 боксеров различных весовых категорий, преимущественно тех, которые постоянно у него тренируются. Это не исключает работу тренера и с другими боксерами.

Тренер следит за выполнением тренирующимися у него боксерами режима быта, питания и тренировки, согласно индивидуальному плану, непосредственно работает с боксерами над совершенствованием техники и тактики ведения боя, участвует при разборе отдельных боев и т. д.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СБОРА

Турнирные состязания, когда боксерам приходится участвовать в бою ежедневно в течение нескольких дней подряд, требуют от боксеров большой выносливости, крепких нервов, умения быстро приспосабливаться к противнику.

К формам подготовки боксеров на сборе относятся: утренняя и вечерняя прогулки, общая физическая подготовка, специальная подготовка.

Утренняя прогулка на сборе. Ежедневная утренняя прогулка — неотъемлемая часть всей подготовки боксера. Если во время повседневной тренировки в секции низового коллектива боксеры проводят утреннюю прогулку для того, чтобы возбудить организм, подготовить его к наиболее плодотворной производственной работе, то в условиях сбора утренняя прогулка служит целям подготовки к боксерской деятельности в течение дня, подчинена только тренировочному процессу.

В те дни, когда тренировочные занятия проводятся с малой физической нагрузкой, утренняя прогулка бывает более продолжительной; если основное тренировочное занятие проводится с большой нагрузкой, утренняя прогулка должна быть легкой.

Если боксер по плану тренировки в данный день отдыхает, то утреннюю прогулку можно заменить небольшой зарядкой. Продолжительность прогулки колеблется от 30 до 60 мин. Это зависит от индивидуальных особенностей боксера.

Для выполнения отдельных упражнений в утренней прогулке используются камни (для метания), сучки (для подтягивания), пни (для упражнения в упорах), естественные препятствия, рвы (для перепрыгивания) и т. д. Для упражнений, развивающих силу, гибкость, равновесие, можно использовать баскетбольные, набивные и малые мячи. После таких упражнений следует переходить к легкому бегу, чередующемуся с ходьбой (ходьба на подъем, бег — при спуске с подъема в условиях пересеченной местности), — от 500 до 1500 м в зависимости от целенаправленности утренних упражнений.

Прогулка заканчивается ходьбой и упражнениями, успокаивающими организм.

Общая физическая подготовка на сборе

Лучшие советские боксеры Николай Королев, Евгений Огуренков, Андрей Тимошин, Сергей Щербаков, Виктор Михайлов, Анатолий Грейнер, Альгердас Шоцикас, Борис Степанов, Владимир Енгибарян и другие уделяли большое внимание общему физическому развитию.

Упражнения общей физической подготовки должны возбуждать интерес и желание боксера к их выполнению. В качестве таких упражнений можно использовать игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, хоккей; упражнения в метании молота, диска, мяча, борьбу, гимнастические упражнения на месте и в движении, упражнения с набивными мячами, бег с преодолением естественных препятствий. В зимнее время следует уделять внимание ходьбе на лыжах, игре в хоккей, катанию на коньках.

Все указанные упражнения применяются в сочетании со специальной утренней прогулкой. В дни боевой практики (обычно проводится в вечернее время) даются наиболее легкие упражнения, не требующие больших нервных и физических затрат. В дни совершенствования техники — более интенсивные упражнения, а в дни общей физической подготовки (их часто называют днями активного отдыха) можно давать более активную и продолжительную работу, например игру в баскетбол.

Специальная подготовка

Специальной подготовкой называются занятия в зале в перчатках с партнером или с тренером. Она включает в себя совершенствование отдельных технических и тактических приемов и боевую практику.

Занятие по повышению технического и тактического мастерства длится около 2 часов и состоит из вводной и подготовительной части, основной части и заключительной части.

Вводная и подготовительная часть. Построение группы, объяснение задачи и выполнение упражнений, подготавливающих занимающихся ко второй части урока: ходьба, бег, подскоки, упражнения для мышц шеи, рук, груди, живота, ног (на месте, во время ходьбы и бега); наклоны и повороты туловища; упражнения с партнером: борьба в стойке, сбивание с точки опоры, толчки в приседе и подскоках; бросание малых мячей, упражнения со скакалкой, набивными мячами, легкими гантелями, резиновыми амортизаторами и другими предметами; специальные упражнения в механике движения ударов и защит, «бой с тенью».

В первой части занятия для всей группы даются одинаковые упражнения. Борьба, упражнения со скакалкой, «бой с тенью», темповые упражнения с набивными или баскетбольными мячами регламентируются временем — раундами по три минуты каждый с минутным перерывом между ними. Эта часть занятий продолжается 25—30 мин. Практикуется и самостоятельная форма разминки, когда каждый боксер сам выбирает упражнения, проявляя определенное творчество.

После первой части занятия 3—5 мин. боксеры отдыхают, бинтуют руки и одевают перчатки не тяжелее 10—12 унций, чтобы не терять быстроты действий.

Основная часть. Участники сбора разбиваются на пары и по индивидуальному плану совершенствуют отдельные технические и тактические приемы.

Варианты совершенствования техники и тактики ведения боя учитываются в индивидуальных планах. Од-

нако даются и общие для всех задания, направленные на совершенствование отдельных тактических форм, которыми большинство боксеров владеют недостаточно. Это, например, действие прямым ударом левой из всех положений, активные защиты на средней и ближней дистанциях, ведение ближнего боя.

Совершенствование отдельных технических и тактических приемов может проходить вначале в медленном темпе с остановками и поправками, каждый раунд может длиться 5—6 мин. При обоюдном парном учении в каждом раунде создаются определенные условия для совершенствования техники и тактики одному из боксеров. Такая форма совершенствования техники и тактики продолжается 4—6 раундов с минутным перерывом между ними, после чего боксерам дается 5—6-минутный отдых. В заключение тренировки в парах дается одновременно для всех произвольный 3-раундовый бой с нанесением быстрых, точных, легких ударов и совершенствованием защит от них. В эти три раунда каждый боксер применяет любую из форм боя, стараясь легкими ударами «обыграть» своего партнера. На этом заканчивается вторая часть занятия, продолжающаяся 50—60 мин.

После 5—6-минутного перерыва боксеры переходят к третьей — **заключительной части** занятия — к упражнениям на «лапе» (не более 5 минут), упражнениям на мешке (1—2 раунда), со скакалкой (3—5 мин.) и легкой успокаивающей гимнастике. На боксерских снарядах и лапах боксеры также совершенствуют отдельные технические приемы. Третья часть урока занимает 20—25 мин.

Обычно тренер следит за действиями двух пар, поправляет их и дает задание в соответствии с личным планом каждого боксера.

С целью большей индивидуализации работы с боксером построение подобного занятия может быть изменено.

В таком случае первая часть — вводная и подготовительная — остается прежней, во второй части боксеру дается индивидуальный урок в течение 15—20 минут с одним-двумя минутными перерывами (больше для отдыха тренера, чем боксера).

Тренер одевает большие перчатки (14—15 унций) и создает боксеру условия для совершенствования отдельных технических и тактических приемов. Например, боксер при атаке прямыми ударами левой или правой в голову получает встречный прямой удар в голову вследствие прямолинейного движения вперед. В таком случае тренер вызывает боксера на атаку прямым ударом и старается нанести легкие встречные прямые удары в голову, заставляя боксера наносить прямые удары с небольшим уклоном в сторону. Если боксер недостаточно владеет защитами от боковых ударов, то тренер наносит боковые удары, а боксер применяет соответствующие защиты, нырки или подставки и по своевременно подставленным тренером перчаткам наносит контрудары и т. д.

Такой индивидуальный урок требует от тренера большого технического умения, педагогического навыка и соответствующей выносливости. Поэтому в ходе одного занятия тренер может дать не более двух таких индивидуальных уроков. После индивидуального урока дается пятиминутный перерыв, и боксер переходит к упражнениям на снарядах, совершенствует отдельные технические приемы.

Эти две формы занятий наиболее полно обеспечивают совершенствование техники и тактики боксеров, развивают у них творчество, инициативу в действиях. Занимаясь в парах с разными по стилю и манере ведения боя партнерами, боксеры быстро учатся находить формы боя, применять отдельные тактические приемы с учетом технических, физических и волевых качеств (своих и партнера). Кроме того, благодаря длительности и легкости действий в процессе занятий по совершенствованию техники и тактики, боксер развивает у себя скоростную выносливость, очень необходимую в бою.

Третьей формой специальной подготовки боксера является боевая практика. Во время боевой практики боксер мобилизует себя и нацеливает на проведение трехраундного боя, в котором он проверяет свою техническую, тактическую, физическую и волевую подготовленность. В этом боевом учении перед боксером ставится задача добиться выигрыша по очкам, нанести как можно больше легких ударов и оставаться самому неуязвимым. Поэтому боксер должен прежде всего понять, что этот бой не ставит перед ним задачи добиться преимущества в силе удара и выиграть его нокаутом. Напротив, следует добиться победы по очкам. Всякая боевая практика, в которой боксеры допускают применение сильных ударов, ограничивает их спортивное мастерство, создает боязнь удара.

Каждое занятие по боевой практике у боксеров должно вызывать желание вступить в поединок с партнером, не думая о том, тяжелее ли он по весу или сильнее технически. После такого учебного боя боксер должен получить полное удовлетворение, хорошо себя чувствовать и суметь оценить свои действия в бою.

Во время боевой практики боксеру представляется возможность проявлять инициативу, применять весь освоенный им арсенал боевых средств. Советы тренером даются только в перерывах между раундами. Выкрики тренера по адресу одного из боксеров нарушают самостоятельность последнего и настораживают его партнера. Разминку боксер проводит самостоятельно, она должна быть короткой, но интенсивной, подобной той, какую он будет делать перед состязанием.

Первая часть занятий включает в себя самостоятельную разминку: сначала выполняются упражнения общего характера, затем более специализированные, упражнения со скакалкой, на лапе (без особых задач) и в паре с партнером в боевых перчатках перед самым выходом на ринг, чтобы полностью подготовить себя к бою.

С боксером выходит тренер, который выполняет обязанность секунданта. Выполняется вся процедура, которая происходит на соревнованиях: боксеры пожимают друг другу руки, отходят в свои углы и выходят оттуда после гонга.

За боем следит один из тренеров, который является судьей на ринге, он делает замечания по поводу каждого, даже малейшего, нарушения правил. Замечания должен получить и тот боксер, который пользуется сильным

ударом. Боксер, продолжающий злоупотреблять силой удара несмотря на замечания, снимается с ринга. Тренерский совет в отношении этого боксера должен обязательно сделать выводы. Каждый день боевой практики подбираются разные по характеру ведения боя партнеры, действующие не только в левосторонней, но и в правосторонней стойке.

На занятиях по совершенствованию техники и тактики и во время боевой практики боксеры обязательно должны одевать предохранительные маски и капы. Во время боевой практики следует пользоваться перчатками несколько большего размера. Например, боксеры до 1-го среднего веса одевают перчатки весом 12 унций. Боксеры высших весовых категорий — 14 унций, а боксеры тяжелого веса — даже 16 унций. В парах боксеров разных весовых категорий, например легкого и 2-го полусреднего веса, можно допустить пользование перчатками разного веса, боксер легкого веса одевает перчатки весом 10 унций, а боксер 2-го полусреднего веса— 12 унций. Перчатки должны иметь хорошее качество и быть вполне пригодными для проведения боевой практики.

После трехраундного боя дается 4—6-минутный перерыв, далее следуют упражнения на снарядах. Боксер должен в хорошем темпе поработать на мешке и грушах 3 раунда по 3 мин., после чего перейти к легким успокаивающим упражнениям.

На занятиях по специальной подготовке следует обратить внимание на устранение наиболее существенных недостатков в технике и тактике, а также содействовать развитию качеств и навыков, необходимых для успешного ведения боя.

Недельный график тренировки

Для всех участников сбора составляется единый график тренировки, но в связи с индивидуальными особенностями боксеров дозировка упражнений бывает разная, а для отдельных боксеров этот график может изменяться (ухудшилось самочувствие боксера, недостаточна степень его тренированности и т. д.).

Поскольку на сбор прибывают вполне подготовленные боксеры, при составлении недельного графика тренировки соблюдается примерная для всех определенная кривая физиологической нагрузки на протяжении всего сбора.

При планировании тренировочного процесса следует исходить из целесообразного чередования тренировки и отдыха. Рекомендуется принять за основу такую систему планирования недельной тренировки, при которой основное тренировочное занятие определяет общую направленность каждого дня сбора.

Для сбора по подготовке к турнирным состязаниям, рассчитанного на три недели, для первой недели можно рекомендовать такой график:

День	Содержание занятий	Время
1-й	Утренняя прогулка. Тренировка на местности Общая физподготовка (игры)	7.20—8.00 18.00—20.00
2-й	Утренняя прогулка, тренировка на местности Индивидуальные занятия с тренером Спортивные игры	7.20—8.00 12.00—14.00 18.00—20.00
3-й	Утренняя прогулка. Тренировка на местности Общая физподготовка на местности	7.20—8.00 12.00-14.00
4-й	Утренняя прогулка, тренировка на местности Баня	7.00—8.00 18.00-20.00
5-й	Утренняя прогулка, тренировка на местности Совершенствование техники и тактики Спортивные игры	7.00—8.00 12.00 -14.00 18.00-20.00
6-й	Утренняя прогулка, тренировка на местности Боевая практика	7.00—8.00 18.00—20.00
7-й	Утренняя прогулка, тренировка на местности	7.00—8.00

Во время соревнования боксеры должны поддерживать у себя боевой тонус. Для каждого боксера по-разному складывается график состязаний. Это зависит от целого ряда причин: жеребьевки, выбытия противника из состязания по медицинским показателям, боксер может закончить бой на первых минутах нокаутом и т. д.

Одни боксеры выступают в состязаниях ежедневно, другие с перерывом от одного до двух дней. Следовательно, во время турнира необходимо поддержать форму и сохранять такой режим тренировки, каким он был на сборе.

Каждый тренирующийся боксер в режим своей тренировки включает баню. Эта процедура может быть связана с продолжительным пребыванием спортсмена в парной, где температура бывает довольно высокая.

Баней следует пользоваться один раз в неделю, всякая тренировка в этот день должна быть исключена.

В период сбора необходимо планировать и теоретические занятия, на которых проводят лекции и беседы по вопросам техники, тактики ведения боя, изучения противника, действия боксера в левостороннем положении с боксером, действующим в правостороннем положении. Разбираются отдельные боевые эпизоды, техника и тактика ведения боя выдающимися боксерами, просматриваются технические кинофильмы с анализом действий.

Лекции и беседы лучше проводить перед практическими занятиями с 10.00 до 12.00 дня, продолжительность их не должна превышать 1,5—2 часов.

Волевая подготовка боксера к турнирным состязаниям

Волевые усилия боксера: инициативность, уверенность, смелость, стойкость — достигаются хорошей организацией всего учебно-тренировочного процесса, благотворным влиянием тренера и всего коллектива.

В боксе воля спортсмена проявляется в полном сочетании с его техникой, тактикой и физической подготовкой. Не обладая достаточными волевыми качествами, боксер не может рассчитывать на успех, на высокие спортивные результаты.

Часто приходится наблюдать, что боксер не может до конца боя выдержать высокий темп, теряет инициативу. Некоторые тренеры ошибочно объясняют это тем, что боксер не был физически подготовлен, забывая, что выносливость во многом зависит и от волевых качеств боксера. Бывает, что в третьем раунде напряженного боя боксеры несколько секунд стоят друг против друга, не проявляя каких-либо активных действий, и преимущество приобретает тот, у кого хватает воли атаковать первому, сохранить быстроту действий, и, как говорят, не «отпустить» противника. Вот здесь и проявляется сила воли. Даже боксеры высокого класса, имея большие преимущества над противником и уступая ему лишь по волевым качествам, проигрывали бой.

За короткий срок пребывания на сборе боксер, конечно, не сможет значительно улучшить свои волевые качества, так как развитие воли в боксе требует длительной систематической работы под руководством опытного тренера. Но в тренировочных боях с партнерами, имеющими различные стили и манеру ведения боя, боксер имеет возможность проверить себя, а тренер обнаружит недостатки в этой области и в дальнейшем поможет их исправить. Волевые качества могут проявляться различно. Это зависит от партнера. В бою со слабым партнером боксер показывает большую активность. При встрече с более сильным партнером активность может в должной мере и не проявиться. Большую роль в приобретении уверенности у боксера играет тренер, который должен умело подбирать партнеров, не допускать во время боевой практики видимого или явного преимущества одного боксера над другим. Боксер, часто встречающийся во время боевой практики с партнером сильнее себя, не укрепит своей воли, а постепенно утратит инициативу, целеустремленность и решительность, что приведет к снижению готовности к состязаниям.

Так называемые «прикидки» на сборе двух или трех равных по силе боксеров в одной весовой категории влекут за собой излишнюю нервозность, приводят к превращению учебных боев в настоящие состязания.
Все это не содействует укреплению уверенности и воли у боксеров. Напротив, они уже в тренировках нервно устают и теряют боеспособность. Поэтому «прикидки» между двумя кандидатами в состав сборной не должны иметь места на сборе. В первой половине сбора всему составу должен быть объявлен основной состав сборной команды. Остальные участники сбора должны быть партнерами, помогать своим товарищам совершенствовать спортивное мастерство, имея в виду, что каждый из них может в случае надобности заменить в команде своего товарища.

Для сохранения спортивной формы большое значение имеет режим боксера. Режим дня должен быть свободным. От боксера требуется: вовремя вставать, делать прогулку, своевременно являться на тренировки, в установленное время принимать пищу и вовремя ложиться спать. Все остальное время участник сбора может использовать по своему усмотрению, конечно, не отлучаясь без особых надобностей с территории сбора. Такой режим себя оправдал, и боксеры значительно лучше себя чувствуют в такой непринужденной обстановке.

Подготовка веса боксера и удержание веса во время состязаний

Первым признаком тренированности боксера, приехавшего на сбор, является показатель его веса. Если взрослый боксер с установившимся весом, выступающий, например, в весовой категории 71 кг, приезжает на сбор и весит 76 кг, можно уверенно сказать, что он находится не в спортивной форме. Такой боксер в короткий срок к соревнованиям не подготовится.

Когда боксер на какой-то срок прекращает специальную тренировку, то, естественно, он прибавляет в весе (не только потому, что он снизил физическую нагрузку в тренировке, но и потому, что нарушил режим питания). Поэтому в перерывах между соревнованиями вес боксера несколько увеличивается.

Колебания веса зависят также от возрастных и индивидуальных особенностей.

У некоторых спортсменов сложилось мнение, что выступление в низшей весовой категории обеспечивает более высокие достижения. Это мнение весьма ошибочно. Как правило, боксер, согнавший большое количество веса в короткий срок, выступает ниже своих возможностей. Искусственное понижение веса в короткий срок путем резкого уменьшения приема воды, пищи и длительного пользования банями с высокой температурой, особенно в день состязаний или накануне, сильно истощает организм, ухудшает спортивные результаты и отрицательно влияет на здоровье.

Понижение веса у боксеров должно быть достигнуто путем систематической и правильно организованной общей и специальной тренировки в сочетании с диетой главным образом за счет уменьшения объема принимаемой пищи и жидкости, а также баней и массажем.

Такой метод снижения веса способствует увеличению функциональной способности организма, в результате чего, как правило, спортивные результаты улучшаются.

Искусственное снижение веса у юношей и подростков недопустимо. Методы искусственного снижения веса при помощи бани, специальной диеты могут быть применены только для взрослых и только в случае, если

понижение веса не вызывает понижения работоспособности организма.

Питание спортсмена является одним из факторов, влияющих на его спортивные результаты.

В условиях сбора можно организовать питание наиболее правильно для каждого боксера в отдельности.

По мере приближения к соревнованиям, когда боксерам следует подготовить свой боевой вес, должен несколько изменяться состав пищи. Уменьшается количество клетчатки, количество пищи по объему сокращается, а калорийность ее сохраняется.

Большое место в рационе питания занимает вода. Она содержится во всех продуктах в разных количествах. Некоторые боксеры обычно начинают сокращать прием воды за несколько дней до соревнования и трудно переносят это ограничение.

В отношении водного режима заслуживает внимания опыт некоторых выдающихся боксеров, которые принимают воду в небольшом количестве в определенное время. Это приводит к выработке условного рефлекса на время приема воды и ее количества. Они не считают нужным сокращать прием воды за несколько дней перед соревнованиями, учитывая потерю воды во время тренировки.

Для боксеров, которым необходимо в короткий срок достичь своего боевого веса, назначают индивидуальное питание высокой калорийности, при весьма малом объеме, с большим сокращением количества потребляемой воды.

Следует также иметь в виду целесообразное распределение рациона питания в течение дня. Время тренировки определяется в зависимости от режима питания, часы приема пищи должны быть постоянными. Так как на сборе тренировочные занятия проходят в первой и во второй половине дня, то завтрак составляет 30—35% общей калорийности суточного пайка, обед — 35—40%, ужин должен быть легким и составлять не более 25^ 30% калорийности суточного пайка.

Выполнение физической работы должно происходить не раньше чем через 2 часа после приема пищи, а после работы пищу принимать не раньше чем через 30 – 40 мин., когда организм почти успокоится.

Культурно-просветительные мероприятия на сборе

На каждом сборе следует планировать и проводить культурно-просветительные мероприятия: лекции, доклады, беседы, посещение театров, музеев, кино, организацию самодеятельности, викторин, литературных вечеров, игр, танцев, коллективный просмотр телевизионных передач, игры в шахматы, шашки и биллиард.

Все эти мероприятия должны проводиться в сочетании с общим режимом дня.

Культурно-просветительные мероприятия имеют большое воспитательное и образовательное значение, а также создают условия для отдыха нервной системы во время напряженной тренировки на сборе.

Эти мероприятия следует хорошо организовать, сделать их интересными.

Намеченные культурно-просветительные мероприятия не должны утомлять участников сбора, поэтому при планировании мероприятий на сборе не следует увлекаться только одной или двумя формами мероприятии, например докладами, кино или танцами.

Вечера самодеятельности, лекции, доклады и другие мероприятия следует планировать на вечернее время, после рабочего дня. Все мероприятия должны заканчиваться за полчаса да отбоя.

Такие мероприятия, как экскурсии, посещение музеев, проводятся в выходные дни или в дни, когда специальная тренировка переносится на вечернее время.

О СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА И ВРАЧА В ДЕЛЕ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА БОКСЕРОВ

Успешное решение задач повышения спортивного мастерства в боксе может быть осуществлено только при условии активного содружества тренера, врача и самого спортсмена. Это содружество должно содействовать оздоровлению спортсмена, созданию рационального режима тренировки и соревнований с учетом индивидуальных особенностей тренирующихся, достижению в возможно короткий срок спортивного совершенства, проведению научных исследований и наблюдений.

Одним из условий действенной взаимопомощи тренера и врача в их совместной работе является освоение так называемых смежных областей знания. Это следует понимать как необходимость расширения кругозора врачебного персонала в области педагогических знаний, достаточного знакомства со спецификой подготовки боксера, а также с вопросами методики обучения и тренировки.

Ознакомившись с методикой обучения и направленностью отдельных приемов, применяемых тренером в обучении и тренировке, врач получает возможность применить наиболее разнообразные методы исследования и наблюдения.

В равной мере тренер должен углубляться в вопросы физиологии, врачебного контроля и гигиенических основ бокса.

Спортсмен, в свою очередь, должен знакомиться с элементами врачебного контроля, методами обучения и тренировки для того, чтобы самостоятельно решить ряд вопросов, связанных с его личной подготовкой, уметь вести самоконтроль и помогать тренеру и врачу в разрешении поставленных задач.

Как же практически должно осуществляться сотрудничество тренера и врача?

Прежде всего, врач не может замыкаться только в рамки клинического исследования и наблюдения. Он должен систематически бывать на занятиях и проводить работу непосредственно в боксерском зале при условии постоянной консультации тренера.

Тренер должен присутствовать во время медицинского осмотра боксеров, с тем чтобы хорошо знать состояние здоровья боксеров и прийти вместе с врачом к единому мнению о степени подготовленности их.

Вопросы увеличения нагрузки или снижения ее для некоторого отдыха боксера в каждом отдельном случае решаются врачом совместно с тренером.

Большое место в совместной работе тренера, врача и спортсмена занимает индивидуальный подход в обучении, выбор методов тренировки в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и характера, а также способностей и подготовленности занимающегося.

Большую роль играет совместная работа врача и тренера в воспитании волевых качеств спортсмена.
В бою на ринге для достижения победы боксеры должны проявить стойкость, выдержку, смелость, инициативу, т. е. свои волевые качества. Однако не каждый боксер может проявить эти качества, если противник оказывается сильнее его. Зная, что противник сильный, некоторые боксеры еще до боя начинают чувствовать неуверенность в себе. Это может выражаться в разных формах — во внешних проявлениях нервного возбуждения, в нежелании участвовать в соревнованиях.

Чувствуя некоторую неуверенность, боксеры нередко обращаются к врачу, жалуясь на свою мнимую болезнь.

При отсутствии клинических показателей, основываясь только на субъективных данных спортсмена, врач без тренера, знающего хорошо способности занимающегося, постоянно ведущего наблюдения, не всегда может определить истинное состояние боксера.

В совместной работе тренера, врача и спортсмена надо особо выделить случаи, требующие пристального внимания врача и тренера по отношению к боксерам, перенесшим недавно травму или бывшим в нокауте и в преднокаутном состоянии. Как правило, при врачебном исследовании боксеры пытаются умолчать о бывшем нокауте или о состоянии, граничащем с ним. В подобных случаях необходимо соответствующее сообщение тренера, который в большей мере знаком с обстоятельствами и степенью указанных явлений.

Следует уделять особое внимание исследованиям боксеров после проведенных ими боев.

Постоянное содружество тренера и врача не должно замыкаться в рамки разрешения только узкопрактических вопросов. Важным разделом в их совместной деятельности является проведение наблюдений как в области врачебных исследований, так и в методике обучения и тренировки, направленных на повышение спортивного мастерства боксеров.

Деловое содружество тренеров и врачей позволит успешно выполнить задачи спортивного совершенствования и оздоровления наших спортсменов.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора
Мастерство боксера
Техническая и тактическая подготовка
Механика движения ударов и защит
Изучение и совершенствование одиночных ударов и защитных действий от них
Изучение и совершенствование ударов и контрударов в сочетании с уклонами и нырками
Методика и последовательность обучения двойным ударам, защитам от них и контрдействиям
Методика проведения учебного боя
Организация и методика обучения и тренировки
Подготовка новичка
Некоторые вопросы повышения спортивного мастерства
Совершенствование техники
Совершенствование тактики
Развитие физических качеств
Волевая подготовка
Общая физическая подготовка боксера
Повышение спортивного мастерства боксеров в условиях тренировочных сборов
Содержание и методика проведения сбора
О совместной деятельности тренера и врача в деле повышения спортивного мастерства боксеров

Михаил Иванович Романенко

Мастерство боксера

Редактор Н. В. Васильев. Художественный редактор В. Г. Петухов. Обложка художника П. П. Асеева.
Технический редактор М. П. Манина. Корректоры Л. В. Чернова, И. М Ханютина.

Изд. №. 1544. Сдано в набор 16/1 1960 г. Подписано к печати 9/IV 1960 г. Формат 84X108 1/32. Объем 2 бум. л., 4 физ. печ. л. 6,56 усл. печ. л., 6,16 уч.-изд. л., 37560 зн. в 1 п. л., А05322. Тираж 30 000 экз. Цена 2 р. 15 к.

Издательство «Физкультура и спорт». Москва, М. Гнездниковский пер., 3.
Крымоблтиполитография, г. Симферополь, ул. Кирова. 23. Заказ № 192